



# 나트륨 섭취 줄이기

영유아기는 평생의 식습관을 좌우하는 중요한 시기이므로 싱겁게 먹을 수 있도록 급식을 제공하고 지도하는 것이 중요함



## 1. 조리 시 나트륨 줄이는 방법

### 생선을 조리할 때

- 소금을 뿌리지 않고 센 불에서 프라이팬을 달군 후 굽기
- 소금 대신 **카레가루나 나트륨을 줄인 양념, 향미채소** 등을 첨가
- 희석한 간장을 사용하여 **찍어 먹기**
- 생선에 **레몬**을 뿌려 비린내를 없애기



### 육류를 조리할 때

- 볶음 요리에 소금 없이 기름과 **양념류, 향미채소**를 활용
- 불고기 양념에 녹말물을 써 간장이나 소금 사용 줄이기
- 고기 밀간에 소금 대신 **깨소금, 과일, 양파** 등을 활용
- 다양한 **버섯과 채소**를 함께 조리하기



### 국물을 조리할 때

- 무, 당근, 양파, 버섯 등 다양한 **채소**로 **육수** 만들기
- 소금보다는 **마른 새우나 다시마, 멸치** 등 천연재료 사용
- **들깨가루, 콩가루, 건과류, 깨소금** 등을 활용
- 국수 등을 삶을 때 물에 소금간을 따로 하지 않기



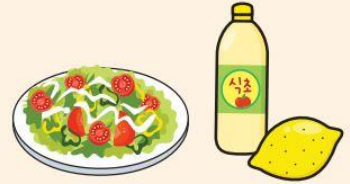
### 채소를 조리할 때

- 나물을 무칠 때 **참기름, 들기름, 김, 콩가루, 들깨가루, 깨소금, 건과류(호두, 땅콩 등)** 등을 활용
- 채소를 생으로 데쳐 싸먹거나 희석한 양념장에 찍어 먹기



### 김치, 샐러드를 조리할 때

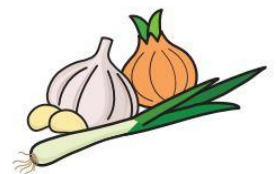
- 일반적인 김치 대신 **저염 겉절이, 피클** 등 절임류를 사용
- 배추는 절이는 과정에서 나트륨이 많아지므로 배추에 칼집을 내 절이는 시간을 줄이기
- 소금에 절이는 과정을 생략할 수 있는 **양배추, 오이** 등의 식재료를 사용
- 샐러드 드레싱은 **짭맛**이 나는 재료 대신 **요거트**를 사용
- 샐러드에 **건과류, 치즈, 두부** 등을 활용하여 **고소한 맛**으로 소금 사용을 줄이기
- 샐러드를 **식초, 레몬**으로 새콤하게 만들어 싱거운 맛을 보완



## 2. 싱겁게 조리하기, 이것만 기억해주세요!

### 1 식품 자체의 신선한 맛 살리기

- 가능한 소금 사용량을 줄이고 물미역 등 소금량이 많은 식재료는 **소금기를 제거한 후 사용**



### 2 다양한 양념, 향신료 사용하기

- **천연재료**(멸치가루, 다시마가루, 들깨가루 등)와 **향미채소**(무, 양파, 고추, 마늘, 생강, 미나리, 쑥갓 등)를 이용
- **신맛**(식초, 레몬, 매실청, 유자청 등)으로 상큼함을 살림

### 3 조리 후 식힌 다음 음식의 간을 맞추기

- 체온과 가까운 온도일 때 혀의 미각이 더 예민하므로 너무 뜨거울 때 간을 하지 말고 식힌 다음에 간을 함
- 부족한 간은 조리 후 **마지막에** 음식의 맛을 확인한 후 **간을 함**
- 음식만 먹었을 때에도 짜지 않도록 가능한 **싱겁게** 간을 맞춤



### 4 나트륨 줄인 조리 방법에 관심 가지기

- 다양한 향신료, 향미채소 및 나트륨을 줄인 식품 이용, 나트륨을 줄일 수 있는 조리법 등에 관심을 갖고 자신만의 나트륨 줄인 메뉴를 만들기

[출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원]