서울특별시

서울특별시 식생활종합지원센터

덜 달게, 덜 짜게 9988!

저염 실천편

건강한 외식문화, 나트륨 줄이기에서 시작됩니다

외식업소 나트륨 줄이기 실천법

메뉴 구성 실천법

국·찌개류

- 소금&장류 사용량 줄이기
- 천연 육수 활용 (멸치, 다시마, 무 등)
- 들깨가루, 통깨, 견과류로 풍미 높이기

채소류

- 채소는 생으로 혹은 데쳐서 제공
- 양념장은 희석해서 따로 제공
- 채소 자체의 식감과 향 살리기

어육류 반찬

- 생선에 레몬을 뿌려 비린내 제거
- 소금 대신 카레가루나 향신채소 활용
- 재료 본연의 맛 살려서 조리하기

샐러드

- 나트륨 줄인 드레싱 (과일, 참기름 등) 활용
- 레몬즙, 매실청 등 신맛 첨가해서 조리
- 드레싱은 따로 담아서 제공

매장 운영 실천법

염도계 활용하기

국물 양 줄이기

양념장·소스 따로 제공하기

조리법 표준화하기

채소·향신료 활용 늘리기

소금은 줄이고, 재료 본연의 맛은 살려요!

우리 식당의 작은 실천이 시민 건강을 지킵니다.

출처: 식품의약품안전처(2019), 덜달게 덜짜게 건강한 급식 실천 가이드 ※ 본 카드뉴스에 사용된 이미지는 생성형 AI(GPT-5.5 ver.)를 활용하여 제작하였습니다.

서울특별시

서울특별시 식생활종합지원센터

나트륨, 얼마나 알고 계신가요?

나트륨(Sodium, Na)은
우리 몸에서 다양한 역할을 하는
다량 무기질 입니다.

1

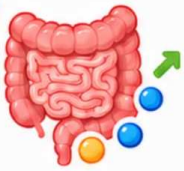
체내 수분
균형 유지

2

신경 자극
전달

3

근육 수축

4

영양소 흡수와
수송

소금 1g에는?

나트륨 400mg
+
염소 600mg

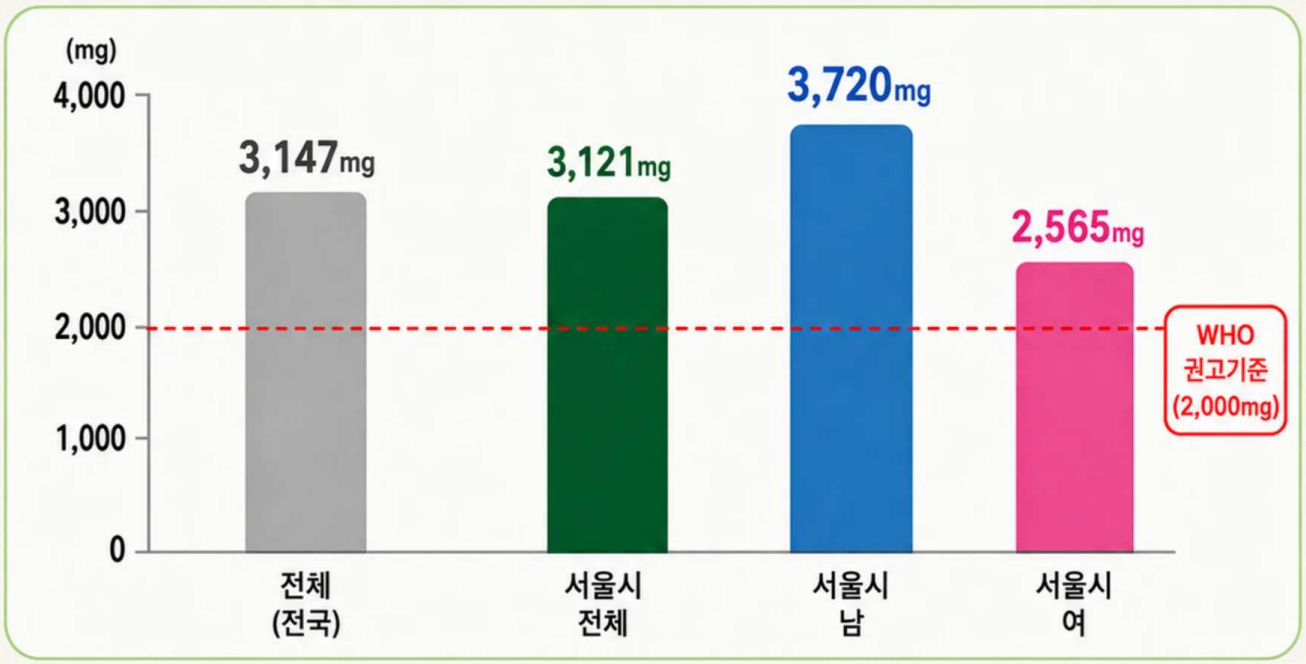
출처: 식품의약품안전처

서울특별시

서울특별시 식생활종합지원센터

나트륨, 얼마나 먹고 있었을까요?

2024년 기준, 서울시민의 나트륨 섭취량은 WHO 권고기준보다 높습니다.



외식 한 끼의 나트륨 함량은?

1,522mg

하루 권고량의 **약 76%**

출처: 서울특별시 식생활종합지원센터(2026), 「서울시민 식생활 현황 분석 보고서 -2024년 기초 분석 보고서-」
식품의약품안전평가원(2025), 2025 건강 위해가능 영양성분(나트륨·당류) 섭취 실태 분석 보고서

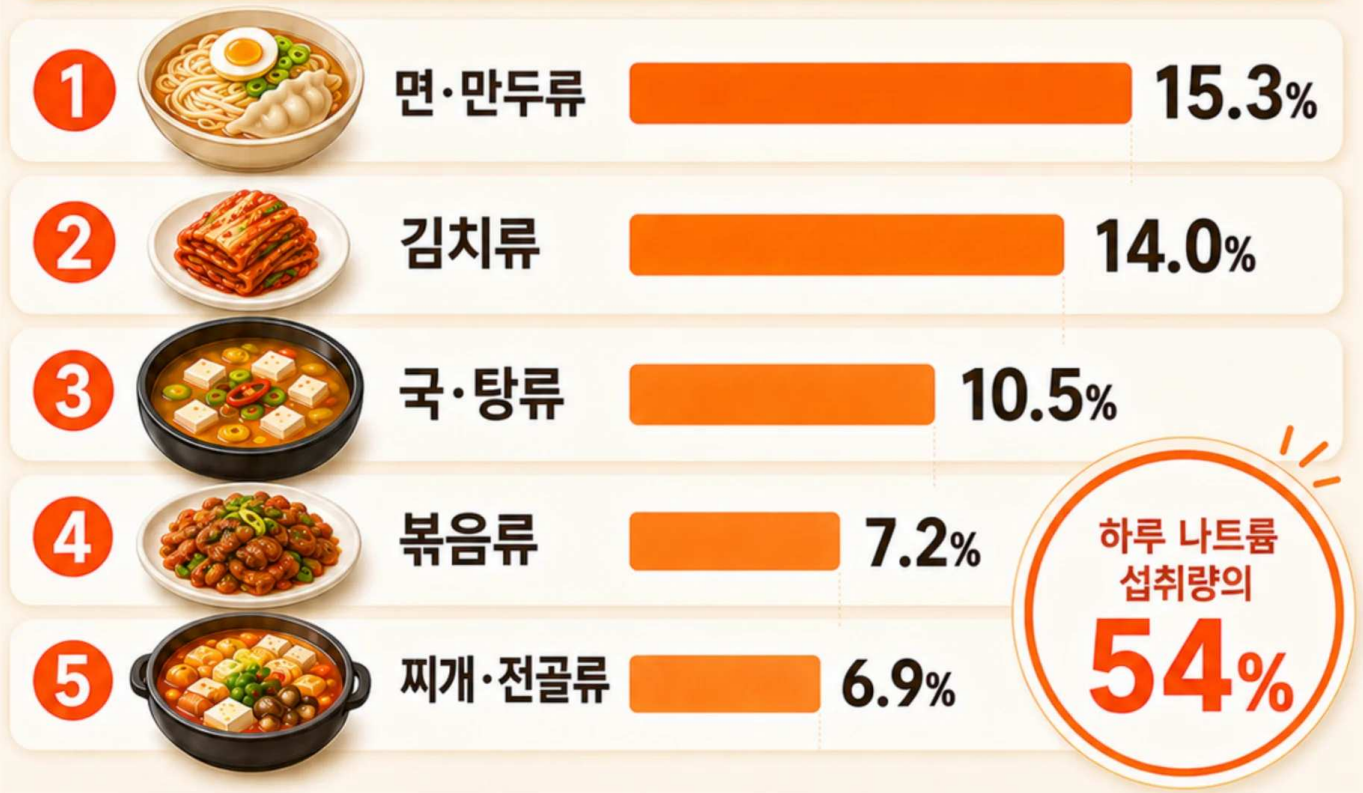
서울특별시

서울특별시 식생활종합지원센터

나트륨의 주요 급원음식은?

나트륨의 주요 급원음식은 면·만두류, 김치류, 국·탕류, 볶음류, 찌개·전골류로 하루에 섭취하는 **나트륨의 절반 이상(54%)**을 차지합니다.

- 면·만두류(15.3%) > 김치류(14.0%) > 국·탕류(10.5%) > 볶음류(7.2%) > 찌개·전골류(6.9%)



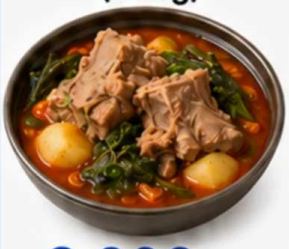
출처: 식품의약품안전평가원(2025), 2025 건강 위해가능 영양성분(나트륨·당류) 섭취 실태 분석 보고서

서울특별시

서울특별시 식생활종합지원센터

자주 먹는 음식 속 나트륨 함량

라면 (600g)	만둣국 (700g)	물냉면 (800g)	짬뽕 (1000g)
1,700mg	2,400mg	2,800mg	2,000mg

김치찌개 (300g)	마라탕 (500g)	순댓국 (600g)	감자탕 (600g)
			
1,500mg	1,800mg	2,000mg	2,000mg

국물까지 모두 먹으면 나트륨 섭취량이 더 높아질 수 있어요.

출처: 식품의약품안전처 식품영양성분 데이터베이스 - 식품안전나라

서울특별시

서울특별시 식생활종합지원센터

나트륨 줄이기 실천법 step 1.

❶ 국·찌개류

- 소금&장류 사용량 줄이기
- 천연 육수 활용 (멸치, 다시마, 무 등)
- 들깨가루, 통깨, 견과류로 풍미 높이기

❷ 채소류

- 채소는 생으로 혹은 데쳐서 제공
- 양념장은 희석해서 따로 제공
- 채소 자체의 식감과 향 살리기

❸ 어육류 반찬

- 생선에 레몬을 뿌려 비린내 제거
- 소금 대신 카레가루나 향신채소 활용
- 재료 본연의 맛 살려서 조리하기

❹ 샐러드

- 나트륨 줄인 드레싱 (과일, 참기름 등) 활용
- 레몬즙, 매실청 등 신맛 첨가해서 조리
- 드레싱은 따로 담아서 제공

소금은 줄이고, 재료 본연의 맛은 살려요!

출처: 식품의약품안전처(2019), 덜달게 덜짜게 건강한 급식 실천 가이드

나트륨 줄이기 실천법 step 2.

염도계 활용하기

일정한 간 유지

국물 양 줄이기

제공량 조절

양념장·소스 따로 제공

기호에 맞게 선택

조리법 표준화하기

간 편차 감소

채소·향신료 활용 늘리기

풍미는 높이고 나트륨은 낮추기

출처: 식품의약품안전처(2019), 덜달게 덜짜게 건강한 급식 실천 가이드