

# 덜 달게, 덜 짜게 9988! 저당 실천편

건강한 외식문화, 당류 줄이기에서 시작됩니다



## 외식업소 당류 줄이기 실천법

### 메뉴 구성 실천법

#### 한식류



- ✓ 첨가당(올리고당, 설탕 등) 사용 줄이기
- ✓ 조림, 무침보다는 구이, 데침으로 제공
- ✓ 과일을 사용하여 양념의 단맛 내기

#### 중식류



- ✓ 소스 조리시 양파, 사과 등으로 단맛내기
- ✓ 소스는 뿌리지 말고 따로 제공하기
- ✓ 물엿 대신 전분물로 농도 조절하기

#### 양식류



- ✓ 드레싱과 소스는 따로 담아서 제공
- ✓ 잼이나 시럽 대신 과일과 함께 제공
- ✓ 케첩, 바베큐 소스보다 토마토, 허브 사용

#### 후식류



- ✓ 가당보다는 무가당 제품 사용
- ✓ 생크림 양은 줄이고 단맛은 과일로 대체
- ✓ 음료는 시럽빼기 선택권 제공

### 매장 운영 실천법



- ✓ 신선한 식재료 사용하기



- ✓ 채소, 과일로 단맛내기



- ✓ 육수로 풍미 높이기



- ✓ 첨가당은 최소량만 사용



- ✓ 과일 갈아서 소스로 사용하기

**첨가당은 줄이고, 과일·채소의 단맛을 활용해요!**

**우리 식당의 작은 실천이 시민 건강을 지킵니다.**

# 당류란 무엇일까요?

당류란, 식품 내 존재하는  
**모든 단당류와 이당류의 합**으로  
물에 녹아 단맛이 나는 물질을 말합니다.

## 자연당과 첨가당

### 자연당



유제품, 과일, 곡류 등에  
들어있는 당



### 첨가당



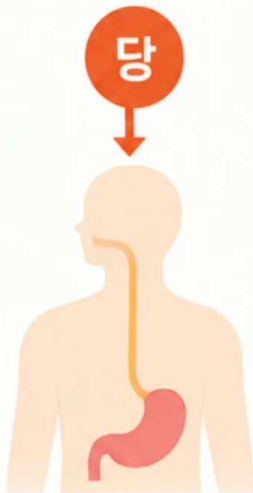
식품 가공, 조리 시  
첨가하는 당

# 당류의 역할은 무엇인가요?

## 당류의 역할

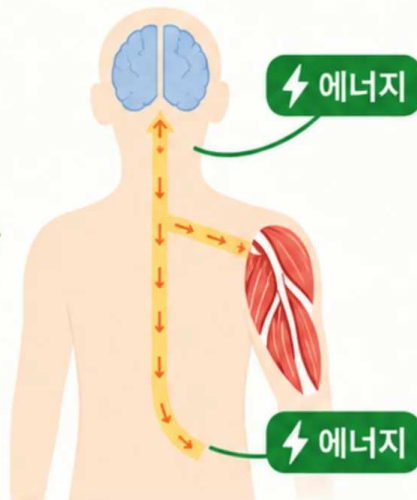
혈관에 빠르게 흡수되어 **에너지원으로 사용**되며 많은 양을 섭취한 경우 지방으로 축적됩니다.

### 1 당 섭취



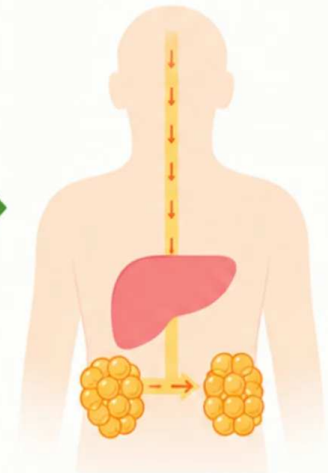
음식으로 섭취한 당은 혈관을 통해 몸으로 들어갑니다.

### 2 에너지로 사용



혈관에 빠르게 흡수되어 뇌와 근육 등에서 에너지원으로 사용됩니다.

### 3 남은 양은 지방 저장



필요한 에너지를 사용하고 남은 당은 지방으로 저장되어 체중 증가의 원인이 됩니다.

# 한국인 당류 섭취기준은?

## 첨가당

총 에너지 섭취량의

# 10% 이내

2,000kcal 기준 50g 미만



설탕 · 액상과당 · 물엿 · 당밀 · 꿀 · 시럽 ·  
농축과일주스 등

## 총당류

총 에너지 섭취량의

# 20% 이내

2,000kcal 기준 100g 미만



자연당 + 첨가당



**총당류** =

**자연당**  
과일, 우유 등  
식품에 자연적으로  
존재하는 당

+

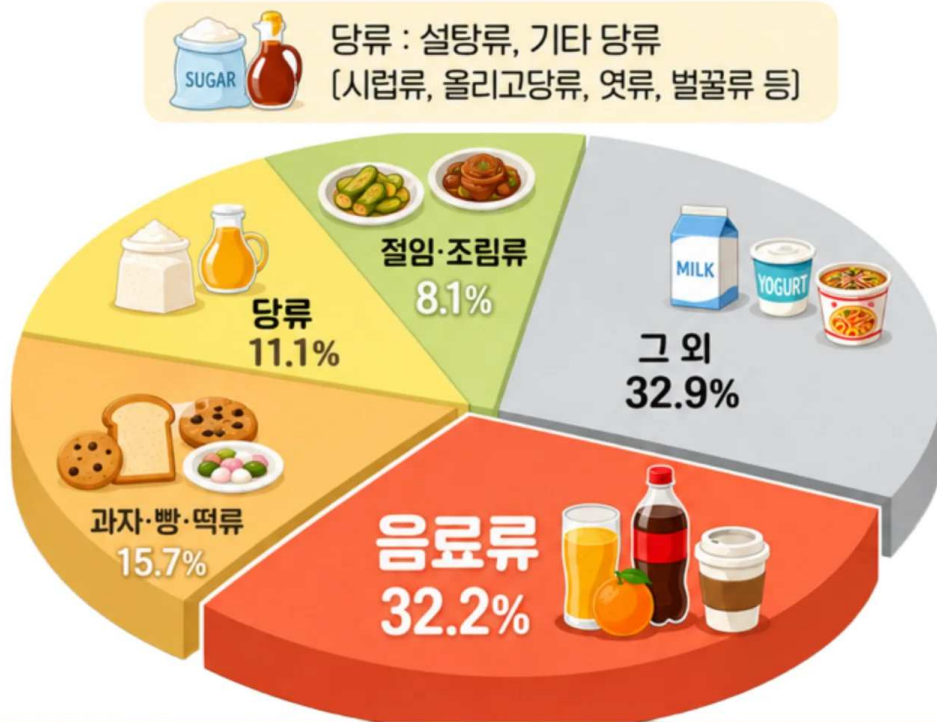
**첨가당**  
설탕, 시럽 등  
식품에 첨가된 당



특히 **가당음료** 섭취는  
가능한 줄여요.

# 가공식품을 통한 당류 섭취

하루 평균 당류 섭취량 중  
가공식품을 통한 당류 섭취량은 60%



그 중 **음료류**를 통한 섭취가 가장 높습니다.

# 당류 줄이기 실천법 step 1.

## 1 한식류



- ✓ 첨가당(올리고당, 설탕 등) 사용 줄이기
- ✓ 조림, 무침보다는 구이, 데침으로 제공
- ✓ 과일을 사용하여 양념의 단맛 내기

## 2 중식류



- ✓ 소스 조리시 양파, 사과 등으로 단맛내기
- ✓ 소스는 뿌리지 말고 따로 제공
- ✓ 물엿 대신 전분물로 농도 조절

## 3 양식류



- ✓ 드레싱과 소스는 따로 담아서 제공
- ✓ 잼이나 시럽 대신 과일과 함께 제공
- ✓ 케첩, 바베큐 소스보다 토마토, 허브 사용

## 4 후식류



- ✓ 가당보다는 무가당 제품 사용
- ✓ 생크림 양은 줄이고 단맛은 과일로 대체
- ✓ 음료는 시럽빼기 선택권 제공

✨ 첨가당은 줄이고, 천연 식재료의 단맛을 활용해요! ✨

# 당류 줄이기 실천법 step 2.



## 신선한 식재료 사용하기

식재료 본연의 맛 살리기



## 과일·채소로 단맛 내기

자연 식재료의 단맛 활용하기



## 육수로 풍미 높이기

첨가당 사용 줄이고 육수로 부족한 맛 채우기



## 첨가당은 최소량만 사용하기

설탕·물엿 등 줄이기



## 과일 갈아서 사용하기

양념·소스의 단맛은 과일로 채우기