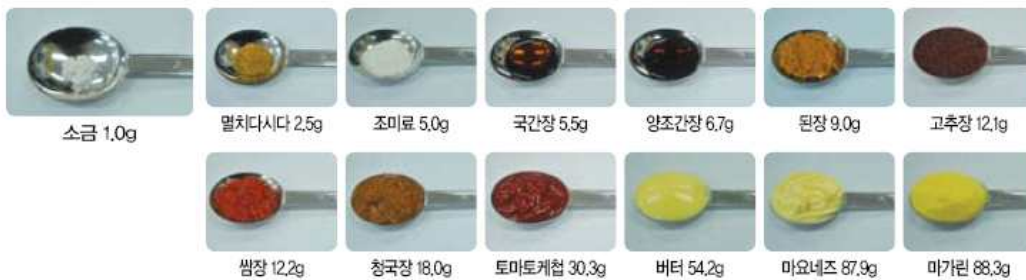
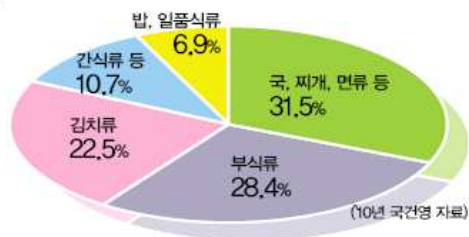


나트륨 어디에 많이 있나요?

*소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양



*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



*양념류의 나트륨량 비교

자주 사용하는 양념류들, 소금 1작은술을 기준으로 다른 양념류의 나트륨량을 비교해볼까요?
양념류에는 소금보다는 나트륨량이 적게 함유되어 있지만, 다시다, 된장, 고추장, 굴소스는 나트륨량이 높습니다.

