

기회는 공정하게! 희망은 다 같이!

보도자료

대변인실 ☎
식품: 043-719-1123



배포 2012년 1월 18일

보도 2012년 1월 18일

담당 식품안전국 영양정책과(☎ 043-719-2252)

과장 강백원(010-2857-0621) 연구관 문귀임(011-9352-3468)

건강한 설 명절 보내기(1)

- 설 명절 음식 영양성분 함량 및 건강하게 섭취하는 방법 등 제공 -

건강한 설 명절 보내기(1)

- 설 명절 음식 영양성분 함량 및 건강하게 섭취하는 방법 등 제공

식품의약품안전청(청장 이희성)은 건강한 설 명절을 보내는데 도움을 주기 위하여 떡국 등 설 명절 음식의 영양성분 함량과 열량, 나트륨, 지방 섭취를 줄이기 위한 방법을 소개한다고 밝혔다.

○ '10년 국민건강영양조사 발표에 따르면, 우리나라 성인 10명 중 3명은 비만이며 고혈압 유병률은 26.9%, 당뇨병 유병률은 9.7%에 이르는 것으로 나타났다.

- 이러한 질환은 영양관리가 매우 중요하다고 알려져 있지만 설 명절 '차례상'과 세배 온 손님을 위한 '풍성한 음식' 등으로 관리가 쉽지 않다.

□ 식약청은 설 연휴 동안 높은 열량과 고나트륨 및 지방 등의 섭취를 줄이기 위해서는 ▲섭취 시 먹을 만큼만 덜어 먹기 ▲소금 양을 줄이고 마늘, 생강, 고춧가루 등 천연재료를 사용하기 ▲국물보다는 건더기 위주로 먹기 등의 개인별 적극적인 영양관리가 필요하다고 당부하였다.

○ 설 연휴 기간 동안에는 평소보다 과식하게 되고 열량이 높은 음식을 먹게 되는 경우가 많은 반면 신체 활동은 줄어들어 체중 증가의 위험이 높아지게 된다.

- 예를 들어 한 끼에 떡국과 잡채, 동그랑땡, 새우튀김, 조기구이, 고

기회는 공정하게! 희망은 다 같이!

사리나물, 배추김치를 먹고 후식으로 약식과 단감을 먹은 경우 총 섭취 열량은 1,473칼로리로 일일권장섭취량(기준 2,000kcal)의 약 74%에 이른다.

※ 떡국(1인분, 640g) 457kcal, 잡채(1/2인분, 100g) 148kcal, 완자전(중, 5개) 140kcal, 새우튀김(3개) 301kcal, 조기구이(1/2인분, 37.5g) 56kcal, 고사리나물(1인분, 50g) 25.5kcal, 배추김치(1/2작은접시) 19kcal, 약식(2개) 244.0kcal, 단감(중, 1/2개) 82.2kcal

※ 첨부 1. 주요 설 음식 영양성분 함량

- 또한 설 명절 음식 1인분 가운데 나트륨 함량은 만둣국이 1507.8mg(목표섭취량 2000mg의 75%)으로 가장 높으며, 뒤를 이어 떡국, 떡만두국, 잡채, 돼지갈비찜 순으로 높다.
- 아울러 튀김이나 볶음류는 열량과 지방 함량이 높은 편이므로 나물류와 과일류는 대체적으로 열량이 낮고 식이섬유와 비타민, 무기질이 풍부하므로 충분히 섭취하는 것이 바람직하다.

※ 첨부 2. 열량, 나트륨, 지방의 섭취를 줄이기 위한 Tip!

- 식약청은 개인의 영양관리를 적극 실천하여 건강한 설 명절을 보낼 것을 당부하며 앞으로도 시기에 맞는 다양한 영양 및 식생활 정보제공을 통하여 국민 건강관리에 도움을 주도록 노력하겠다고 밝혔다.

붙임 1) 설 명절 음식의 영양성분 함량

2) 열량, 나트륨, 지방 등의 섭취를 줄이기 위한 Tip~!

기회는 공정하게! 희망은 다 같이!

<1> 설 명절 음식의 영양성분 함량



떡국(1인분) 457kcal



만두국(1인분) 350kcal



떡만두국(1인분) 495kcal



새우튀김(3개) 301kcal



완자전(3개) 84kcal



호박전(50g) 35kcal



조기구이(1마리) 112kcal



돼지갈비찜(3조각) 324.4kcal



잡채(200g) 296kcal



고사리나물(50g) 25.5kcal



단감(중, 1개) 164.4kcal



약식(2개) 244kcal

기회는 공정하게! 희망은 다 같이!

구분	음식명	단위	열량 (kcal)	탄수 화물 (g)	단백질 (g)	지질 (g)	나트륨 (mg)
떡	떡국 ¹⁾	1인분(640g)	457.0	88.5	12.4	4.8	1148.2
떡/ 만두	떡만두국 ¹⁾	1인분(1,000g)	495.0	82.2	15.4	10.9	925.8
만두	만두국 ¹⁾	1인분(900g)	350.0	38.9	23.6	12.3	1507.8
전	동그랑땡 ²⁾	중3개(50g)	84.0	2.5	4.6	6.1	125.0
전	두부부침 ¹⁾	1/2작은접시(65g)	70.0	2.1	5.8	4.1	174.0
전	호박전 ¹⁾	1/2작은접시(50g)	35.0	4.4	1.5	1.5	73.0
전	동태전 ¹⁾	1/2작은접시(45g)	46.0	2.1	3.6	2.6	141.0
전	녹두빈대떡 ¹⁾	1작은접시(100g)	97.0	10.7	1.6	3.6	39.0
튀김	새우튀김 ³⁾	3개(100g)	301.0	26.3	9.0	17.8	555.8
튀김	오징어튀김 ³⁾	3개(100g)	308.0	24.2	12.0	18.0	360.0
튀김	채소튀김 ³⁾	1개(100g)	321.0	37.6	4.0	17.0	279.0
구이	조기구이 ²⁾	1마리(75g)	112.0	0.0	18.3	3.8	368.4
볶음	잡채 ⁵⁾	1큰접시(200g)	296.0	38.8	7.7	12.6	959.6
찜	돼지갈비찜 ²⁾	3조각(150g)	324.4	9.4	26.0	20.0	745.2
찜	북어찜 ²⁾	1작은접시(100g)	120.0	5.8	18.7	2.4	572.1
나물	시금치나물 ²⁾	1/2작은접시(50g)	26.0	3.1	1.7	1.3	154.0
나물	고사리나물 ²⁾	1/2작은접시(50g)	25.5	2.6	1.3	1.7	328.0
나물	숙주나물 ²⁾	1/2작은접시(50g)	15.1	1.1	1.1	1.0	260.0
김치	배추김치 ³⁾	1/2작은접시(50g)	19.0	2.9	1.2	0.3	312.1
과일	사과(중) ⁴⁾	1개(230g)	105.8	27.9	0.5	0.9	16.9
과일	배(중) ⁴⁾	1개(450g)	177.0	49.2	1.5	0.6	15.0
과일	단감(중) ⁴⁾	1개(200g)	164.4	46.2	1.8	0.0	26.7
음료	식혜 ⁶⁾	1캔(238ml)	125.0	30.0	0.0	0.0	20.0
과자	약식 ³⁾	2개(100g)	244.0	52.3	4.0	2.0	289.3

* 중간접시(18cm), 작은접시(12cm)

* 제시된 수치는 재료량과 조리방법에 따라 차이가 있을 수 있습니다.

[출처] 1) 한국인이 가장 많이 먹는 칼로리백과(2003), 주부생활(대한지역사회영양학회/농촌진흥청 농촌생활연구소 공동 연구) 2) 소비자가 알기 쉬운 식품영양가표(2009), 농촌진흥청. 3)실물 크기의 외식영양성분자료집(2011), 식품의약품안전청. 4) 식품성분표(2006). 농촌자원개발연구소. 5) 국민건강영양조사 레시피 DB. 6) 영양표시

기회는 공정하게! 희망은 다 같이!

- 채소류, 과일류의 비타민·무기질 함량 -

	식품명	칼슘 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)	레티놀 RE	베타 카로틴 (μ g)	엽산 (μ g)	비타민C (mg)
채 소 류	고사리	8	2.5	442	41	243	130	18
	숙주나물	15	0.6	123	4	24	41	10
	시금치	40	2.6	502	607	3640	196.2	60
	도라지	35	4.1	453	0	0	-	27
	호박	18	0.4	123	111	663	21.2	12
과 일 류	사과	3	0.3	95	3	19	1.0	4
	배	2	0.2	171	0	0	-	4
	단감	6	3.9	379	474	2,845	16.7	13
	곶감	28	1.3	736	31	187	-	4

* 100g 당 함량

[출처] 식품성분표(2006), 농촌자원개발연구소

기회는 공정하게! 희망은 다 같이!

◁ 열량, 나트륨, 지방 등의 섭취를 줄이기 위한 Tip~!

① 열량을 낮추기 위하여

- 먹을 만큼만 적당히 덜어 먹는다.
- 빨리 먹으면 과식하기 쉬우니 천천히 먹는다.
- 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부하고 쉽게 포만감을 느낄 수 있는 채소와 과일을 골고루 먹는다.
- 술과 안주는 적당히 먹는다.

② 나트륨 함량을 줄이기 위하여,

- 국, 찌개류에 소금, 화학조미료를 적게 사용한다.
- 소금의 사용량을 줄이고 마늘, 생강, 고춧가루 등 천연재료를 사용한다.
- 먹기 직전에 간을 한다.
- 조림보다는 소금 간을 하지 않은 구이 음식을 선택한다.
- 국물보다는 건더기 위주로 먹는다.

③ 지방 함량을 줄이기 위하여

- 음식을 만들 때 기름을 되도록 적게 사용한다.
※ 참기름, 식용유 1작은술 50kcal
- 전이나 부침 등은 기름을 사용하지 않고 데운다.
- 나물 준비 시 볶는 대신 되도록 데치거나 무친다.
- 기름기가 많은 부위보다는 살코기 위주로 먹는다.