

 국민의 건강을 위한 정부 보다나은 정부 식품의약품안전처	<h1>보도참고자료</h1>	배 포	2018.11.5.(월)
		담당 과	식품소비안전국 식생활영양안전정책과 (☎043-719-2252)
		과 장	이수두 (☎043-719-2252)
		연 구 관	윤은경 (☎043-719-2262)

싱겁게/덜달게 건강한 일주일 캠페인 운영

- 공공기관 중심으로 일상생활 속 단짠 줄이기 실천운동 전개 -

□ 식품의약품안전처(처장 류영진)는 달고 짠 자극적인 맛에 길들여진 입맛의 변화를 유도하여 나트륨·당류 섭취를 줄이기 위해 직장인들이 주로 이용하는 단체급식소를 대상으로 '싱겁게/덜달게 건강한 일주일 캠페인'을 운영한다고 밝혔습니다.

○ 이번 캠페인은 식약처에서 가까운 오송생명과학단지과 한국전력공사 등 공공기관 급식소 6곳이 우선 시범 대상으로 5일부터 23일까지 각 기관별로 일주일 동안 릴레이로 운영할 예정입니다.

※ (1차, 11.5~9) 오송생명과학단지(후생관, 인력개발원), 한국전력공사, (2차, 11.12~16) 국민연금공단 및 오송첨단의료복합단지, (3차, 11.19~23) 국민건강보험공단

'싱겁게/덜달게 건강한 일주일 캠페인 Project(예시)'

- ★ (1일차) 나트륨을 줄인 양념·소스 제공하는 날 ☞ 수육 & 두부쌈장
- ★ (2일차) 국찌개 등의 국물은 적게, 건더기 위주로 먹는 날 ☞ 유자삼치구이 & 들깨미역국
- ★ (3일차) 양념·소스 등을 따로 제공하는 날 ☞ 콩가루 비빔밥 & 오리훈제구이
- ★ (4일차) 향신재료를 이용하여 풍미를 높인 식단 제공하는 날 ☞ 허브 & 배소스 닭다리구이
- ★ (5일차) 칼륨이 풍부한 식재료가 포함된 식단 제공하는 날 ☞ 탕수육 & 과일소스

- 아울러 나트륨·당류 섭취를 줄일 수 있는 '건강한 하루를 위한 Tip'을 포스터로 제작하여 중앙부처, 지자체 등 공공기관에 배포할 예정입니다.

< 건강한 하루를 위한 Tip >

- ✓ (행사 및 회의 시) 간식류 구매 시 나트륨·당류 등 영양성분 확인, 나트륨·당 함량 높은 간식 대신 생수, 견과류 등 제공
- ✓ (식사 시) 나트륨 함량이 높은 외식 메뉴 주문시 덜달게·덜짜게 주문하기, 소스는 적어먹기, 국물은 적게 먹기
- ✓ (휴식 시) 당 함량 높은 음료 대신 차(다류) 섭취 권장, 시럽 사용을 줄이기

□ 식약처는 앞으로도 나트륨·당류 줄이기 캠페인을 민간기관으로 확대하고 더 나아가 국민이 동참할 수 있도록 다양한 콘텐츠를 개발하여 지속 추진할 계획이라고 밝혔습니다.