



2021년도
1~2월

학교급식소식

- 발행인 교 장
- 지 도 교 감
- 편 집 영양사
- 윗터골초등학교

• 문의처 : 영양관리실 ☎070-7096-7717

• 학교홈페이지: <http://www.usturgol.es.kr>



무기질



우유나 멸치를 잘 챙겨먹어야 키 크다고 흔히들 얘기한다. 그 이유는 성장에 필요한 무기질이 많은 식품이기 때문이다. 무기질은 골격이나 치아 같은 우리 몸의 단단한 부분을 이루고 있을 뿐만 아니라 근육이나 장기, 혈액의 중요한 성분이다. 인체는 소량이지만 수 십 가지 종류의 무기질이 있는데 체내에서 합성되지 않기 때문에 반드시 식품을 통해서 섭취해야 한다. 무기질은 건강과 관련하여 세포가 적절한 기능을 수행하는데 필수적인 역할을 담당하고 있다. 이러한 무기질의 역할과 종류를 알아보자.

1. 다량 무기질 vs 미량 무기질

사람에게 필요한 무기질은 나트륨, 칼륨, 염소, 칼슘, 마그네슘, 인, 철, 아연, 구리, 망간, 코발트, 크롬, 요오드, 몰리브덴, 셀레늄 등이 있다. 무기질이 어떤 다양한 역할을 하며 어떤 음식을 통해 무기질을 섭취할 수 있는지 표로 한눈에 살펴보자.

구분	종류(원소기호)	주요기능	포함음식
다량 무기질	나트륨(Na)	몸속 수분 양 조절. 신경 자극 물질.	소금
	칼륨(K)	세포 내의 화학반응에 필수 성분. 세포의 성장, 혈압유지.	채소류, 과일, 다시마, 효모, 바나나
	염소(Cl)	혈액의 산성도 조절. 소화. 면역작용	소금
	칼슘(Ca)	뼈의 구성성분. 각종 효소의 재료.	우유, 치즈, 대두, 멸치, 참깨, 새우
	마그네슘(Mg)	뼈의 구성성분. 각종 효소의 재료.	완두콩, 바닷물
	인(P)	뼈와 치아, 근육의 성분. 세포의 성장, 에너지 생성.	육류, 생선, 유제품, 달걀 등 대부분의 음식에 풍부

구분	종류(원소기호)	주요기능	포함음식
미량 무기질	철(Fe)	산소를 세포까지 전달해주는 헤모글로빈의 재료	달걀, 생선, 간, 육류, 푸른 잎채소
	아연(Zn)	소화작용. 핵산 및 단백질 합성. 70여 종류 효소의 재료.	생선, 육류, 달걀노른자, 간, 버섯
	구리(Cu)	철의 흡수와 이용률을 높임. 뼈와 적혈구를 만듦.	아몬드, 보리, 콩, 브로콜리, 마늘, 버섯, 오렌지, 건포도, 연어
	망간(Mn)	뼈 성장과 재생, 혈당조절. 단백질, 면역계, 신경계유지.	효모, 콩류, 밀, 해초류, 녹황색채소, 달걀노른자, 파인애플
	코발트(Co)	비타민 B12의 성분. 여러 효소 합성	간, 푸른 잎채소
	크롬(Cr)	인슐린 작용. 음식물 대사. 효소활성, 콜레스테롤 대사.	효모, 현미, 해조류, 굴, 감자, 콩, 현미, 치즈
	요오드(I)	갑상선 호르몬 생성.	해산물, 해조류, 마늘, 버섯, 콩, 시금치
	몰리브덴(Mo)	효소의 촉매	완두콩, 푸른 잎채소
	셀레늄(Se)	항암. 고혈압 예방	효모, 마늘, 파, 해조류, 현미, 간, 양파, 연어

2. 너무 많아요, 나트륨



나트륨은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소이다. 그런데 이 나트륨을 너무 많이 먹어서 문제가 되고 있다.

그렇다면 어떻게 해야 나트륨을 적게 먹을 수 있을까?

첫째, 과자 같은 가공식품 보다는 과일과 채소를 많이 먹는다. 과일과 채소에는 칼륨이 많이 들어 있는데, 칼륨은 나트륨을 체외로 배설하는데 도움을 주고 비만을 예방하는 효과도 있다.

둘째, 국물은 조금만 먹는다. 라면이나 국, 찌개의 국물에는 나트륨이 많이 들어있어 적게 먹는 것이 좋다.

셋째, 과자나 빵 등 간식을 고를 때는 포장지에 표시되어 있는 나트륨 양을 확인하고 적게 든 것을 선택한다.



- [출처] 1. 신문이 보이고 뉴스가 들리는 재미있는 음식과 영양이야기(2014)/현수량, 박재현
2. 건강한 미래를 위한 식생활 길라잡이(2009)/백희명, 오명숙 외 3명 저