

생태환경 - 음식물 쓰레기



기후변화에 대비하는 우리들의 노력

생각만 해도 낮이 뜨거워지는 단어 바로 음식물 쓰레기입니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들을 떠올리면 부끄럽기 짝이 없는 말입니다. 버려지는 음식물! 그 안에 경제와 환경이 있습니다.

음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지 하고 있습니다.

음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기
처리비용
연간 약 **8천 억원**

? 음식물 쓰레기로 인한 문제점

환경 훼손 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
 - 수거·처리 시 악취 발생
 - 고농도 폐수로 수질오염

경제적 낭비 - 식량자원가치/연간 약18조원
 - 처리비용 6천억원 이상

사회적 문제 - 한식세계화에 걸림돌
 - 식량·곡물 자급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점



자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들어서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.



돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.



환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

X 음식물 쓰레기로 버리면 안되는 것들

- ✓ 조개, 게, 등 어패류의 단단한 껍데기
- ✓ 돼지, 닭 등 육류 뼈다귀
- ✓ 양파, 마늘 껍질이나 고추 씨
- ✓ 땅콩, 호두 등 견과류 껍데기
- ✓ 복숭아, 살구 등 핵과류의 씨
- ✓ 계란 등 알 껍데기



음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[출처: 환경부, 대한영양사협회]

나를 위해 싱겁게 먹어요! 나트륨 섭취 줄이기

소금에는 어떤 영양소가 들어 있을까요?



나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.
소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고,
이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.

나트륨이 우리 몸에서 하는 역할

- ✓ 몸 속의 수분량을 적당하게 유지시켜 줍니다.
- ✓ 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줍니다.
- ✓ 신경이 신호를 전달하도록 도와줍니다.
- ✓ 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와줍니다.

하루 소금 권장량과 섭취량

세계보건기구 권장량

1티스푼 미만

소금 : 5g 미만
나트륨 : 2,000mg

한국인 섭취량 (2017)

2티스푼 미만

소금 : 8.7g
나트륨 : 3,477mg

나트륨 섭취 줄이기 위한 실천 방법

1. 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물 양도 신경 쓰세요.
매끼 국물 1컵(200ml)을 덜먹으면
하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.



국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

2. 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

생리적 나트륨 필요량
소량 (500mg)

꺾핍우려 거의 없으며,
과잉시 문제!

하루에 소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요!!

영양정보

총 내용량 97g
350 kcal

총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 1,790mg	90%
탄수화물 70g	22%
당류 4g	4%
지방 3.6g	7%
트랜스지방 0g	
포화지방 1g	7%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 10g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로
개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

* 표기된 표준 조리법대로 조리시 100g(국물포함)당
나트륨 함량은 360mg 입니다.

나트륨을 많이 먹으면 이런 질병에 걸려요



골다공증

체내에서 나트륨이
빠져나갈 때 칼슘이
함께 빠져 나가기도 함.



고혈압

혈중 나트륨 농도가
높으면 심투압 현상에
의해 세포에서 수분이
혈관으로 빠져나와
혈액량 증가 및 혈압이
상승함.



심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에
손상이 생기면서 심장,
뇌의 혈관이 막히거나
터짐.



위암

염분이 위 점막을
자극해 위염을 일으키고
만성적 위염이 위암으로
발전



만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서
신장기능 쇠퇴

나트륨 하루 목표량 2,000mg 을 넘지 않도록 합니다.

나트륨 함량을 확인하세요!

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,790mg을 섭취하게 되고,
1일 나트륨 기준치 (2,000mg)의 89.5% (약90%)를 섭취하는 것입니다.

3. 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨
과잉 섭취로 인한 건강 문제를 다소 줄일 수 있습니다.

[자료출처: 식품의약품안전처, 보건복지부]