

휴대용 염도계

나트륨 케어

(DMT-20)

센서와 본체 부 연결 링 :
누수의 위험이 있으니 분리하지 마세요.

표시 창

휴대용 고리 홈

센서 : 오염 시 식기세제와
스폰지를 이용하여 세척하세요.

ON/OFF 버튼

MODE(SEL)버튼 : 측정항목 선택,
온도단위(°C <-> °F)를 변경할 때
사용합니다.

HOLD(CAL)버튼 : 측정값을 멈추거나
교정을 할 때 사용합니다.

배터리 캡 : 캡을 열면
배터리를 교환할 수 있습니다.

스푼 : 스푼을 끼워 국물을 떠서 측정하세요.
세척할 때에는 분리하여 세척하세요.

“엄마의 입맛이 가족의
여러 **성인병**을
유발시킵니다 !!”



제 품 명	나트륨케어 (휴대용염도계)
모 델 명	DMT-20
측정대상	수용액 및 찌개류, 국류등의 액체 음식물의 온도, 염도
측정방식	전기 전도도 측정방식
측정범위	0% ~ 5.0%
측정적정온도	1°C ~ 80°C
분해능 및 측정오차	0.0% ~ 2.0% (±0.1%)
	2.0% ~ 3.0% (±0.2%)
	3.0% ~ 5.0% (±0.3%)
전 원	CR2032 배터리 2개
건전지 수명	1일 3회 사용으로 6개월 이상
크기 및 중량	30(H) X 30(W) X 215(D) mm / 약 61g (건전지포함)
액세서리	스푼, 휴대용 열쇠고리
품질보증기간	구입일로부터 6개월



세계보건기구(WHO)에서는 하루에 나트륨을 2,000mg 미만으로 섭취할 것을 권장하고 있습니다.

나트륨 2,000mg(소금 5g)
■ = 나트륨 400mg(소금 1g)

일품식		
김밥 800mg	비빔밥 1,300mg	카레라이스 1,100mg
■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■

반찬류		
배추김치 300mg	열무김치 300mg	마늘쫀두침 600mg
■	■	■ ■ ■ ■

면 류		
자장면 2,400mg	물냉면 2,600mg	우동 2,400mg
■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

찌개류		
된장찌개 2,000mg	김치찌개 2,000mg	순두부찌개 1,400mg
■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

국 탕		
어묵국 2,400mg	갈비탕 1,700mg	육개장 2,900mg
■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

간 식		
떡볶이 900mg	순대 1,300mg	햄치즈샌드위치 1,000mg
■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

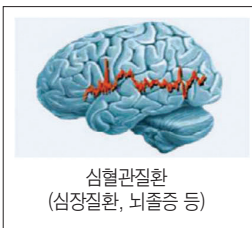
* 출처 : 식품의약품안전청, 외식의 나트륨 함량, 2011
- 본 자료는 식약청에서 전국 외식의 나트륨 함량을 분석하여 통계적으로 처리한 대푯값입니다.
- 조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

나트륨 과잉섭취와 질병

- ◆ 나트륨 섭취량 2,400mg(소금 6g) 증가할 때마다
 - 관상동맥 심장질환 사망률 56% 증가
 - 심혈관질환(심장질환, 뇌졸중 등) 사망률 36% 증가
 - 위암, 신장결석, 골다공증 위험증가



【 나트륨 적게 먹는 실천방법 】

1. 음식은 되도록 싱겁게 먹습니다.
2. 가공식품을 구입 할 때에 영양표시 중 나트륨을 꼭 확인합니다.
3. 국, 찌개, 국수, 라면 등은 국물을 적게 먹습니다.
4. 가공식품을 적게 먹습니다.
5. 짠 과자는 적게 먹습니다.
6. 간식은 과자보다는 과일이나 채소로 먹습니다.
7. 가공식품이나 패스트푸드 음식을 자주 먹지 않습니다.
8. 소금, 간장, 케첩 등 양념을 적게 먹습니다.
9. 국이나 찌개는 끓인 후 먹기 직전에 간을 합니다.
10. 식당에서 음식을 주문 할 때 "싱겁게 해주세요"라고 이야기 합니다.