

개인 포켓 휴대용 (DMT-20-1)

짬맛 센서

"이제 눈으로 먼저 보고 맛을 보세요!"

설정염도 초과일 때 빨간빛 깜박임

설정염도 이하일 때 파란빛 깜박임

SET 버튼
온도체크시 1회 누름
짬맛 설정 변경시 5초 이상

전원 ON 버튼
컬 때만 사용. 자동 꺼짐
측정중이 아니면 10초 후 자동으로
OFF 됩니다.

온도센서

금도금 센서

측정시 여기까지 담그세요.(적정부분)

방수구간

제 품	짬맛센서
모델명	DMT-20-1
원 리	전기전도도와 주파수 변환을 이용하여 국물의 염분농도 측정
구성품	CR1632버튼 건전지 여유분 1개, 짬맛센서, 사용설명서
품질보증기간	구입일로부터 6개월
특 징	- 사용자가 지정한 나트륨 설정치에 따라 이하시 파란불, 이상시 적색불이 점멸 - 염도측정 뿐만 아니라 온도까지 측정 및 표시기능
측정범위	0% ~ 2.5%
측정적정 온도	1 ~ 80 ℃
분해능 및 측정오차	0.0% ~ 2.5% (±0.1%)



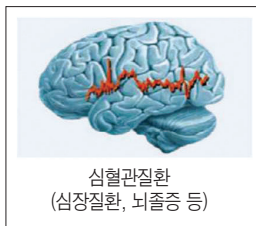


나트륨!!

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.

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	얼무김치 300mg	마늘콩무침 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	햄치샌드위치 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.