



‘한 끼는 삼삼하게, 하루는 가볍게’ 일상으로 스며든 ‘삼삼한 데이’

- ‘음료 대신 물, 국물보단 건더기’...전 국민 건강 식생활 문화 확산
- 국내외 6만여 개 급식소에 ‘삼삼메뉴’ 동시 배식으로 건강한 K-푸드 확산

식품의약품안전처(처장 오유경)는 3월 31일 ‘삼삼한 데이’를 맞아 국민의 건강한 식생활 실천 문화를 확산하기 위해 국내외 6만여개 급식시설에서 당과 나트륨을 줄인 삼삼한 메뉴*를 동시 제공하는 건강 식생활 캠페인을 실시했다고 밝혔다.

* 식약처에서 2012년부터 현재까지 발간한 「삼삼한 밥상」 책자의 당·나트륨 저감 레시피 /식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)에서 다운로드 및 서점 e북으로 확인 가능

‘삼삼한 데이’는 ‘음식 맛이 약간 싱거운 듯하면서도 담백하게 맛있다’는 의미의 우리말 ‘삼삼하다(3·3·1)’에서 착안해, 매년 3월 31일을 삼삼한 식습관 확산을 위한 우리 국민 실천의 날로 지정한 기념일이다.

삼삼한 데이를 맞아 ‘삼삼한 밥상’ 레시피 중 12가지 삼삼한 메뉴를 선정하여 전국에 배포하였고, 학교, 산업체, 어린이집, 노인, 장애인시설 및 군대 등 급식소 6만여곳의 약 1천1백만명이 자발적으로 참여하도록 하였다.

* 고메드갤러리아, 동원홈푸드, 삼성웰스토리, 씨제이프레시웨이, 아워홈, 푸디스트, 풀무원푸드앤컬처, 현대그린푸드(가나다 순)가 운영하는 집단급식소 포함

특히 올해는 중국, 베트남, 미국 등에 진출한 국내 급식업체가 운영 중인 집단급식소에서도 ‘삼삼메뉴’를 제공하고, 유명 K-급식 유튜버와 협업하여 삼삼메뉴 제공 현장을 담은 유튜브 콘텐츠를 제작하여 건강한 K-푸드의 우수성을 세계에 알릴 수 있도록 하였다.

이날 김용재 차장은 세종고운어린이집(세종시 고운동 소재)을 방문해 어린이들에게 덜 짜고 덜 달게 먹는 식습관의 중요성을 설명하고 ‘삼삼메뉴’ 배식에 직접 참여하며 아이들과 소통하는 뜻깊은 시간을 가졌다.

한편 식약처는 오늘 ‘삼삼메뉴’ 급식으로 지난 25일부터 이어온 ‘삼삼한 데이’ 기념 ‘삼삼한 주간’ 운영을 마무리한다. 해당 기간 동안 ▲급식의 영양성분표시 도입(3.26.), ▲심뇌혈관질환 예방을 위한 저감정책 발표(3.28.), ▲여의도 한강공원에서 2,500여명의 시민과 함께한 삼삼한 걷기 행사(3.29.) 등을 차례로 개최하여 일상 속 실천 주간으로의 확장과 삼삼함도 맛있고 즐거울 수 있다는 이미지 전환을 위해 다각적인 노력을 기울였다.

오유경 처장은 “세계가 주목하는 K-푸드의 경쟁력은 맛뿐만 아니라 건강함에 있다”면서 “전 국민이 ‘삼삼한 데이’ 만이 아니라 일상 속에서 나트륨과 당류를 줄인 식습관을 실천하고 건강한 K-푸드가 널리 알려지도록 식약처가 적극 앞장서겠으며, 국민 여러분께서도 가정 내에서도 밖에서도 어디에서나 건강한 식생활 실천에 적극 동참해 주시길 바란다”고 당부했다.

* 식품안전나라 누리집(www.foodsafetykorea.go.kr)

SNS 채널: 식약처 공식 유튜브·인스타그램, 마이나슈 유튜브·인스타그램

식약처는 앞으로도 ‘음료 대신 물, 국물보단 건더기, 후식은 덜 달고, 양념은 삼삼하게’(물·건·덜·삼)와 같은 일상 속 건강 식생활 실천 방법을 온·오프라인을 통해 확산하고 국민의 건강한 식생활 환경을 조성하기 위해 지속적 노력을 기울일 계획이다.

담당 부서	식품소비안전국 식생활영양안전정책과	책임자	과 장	기용기 (043-719-2252)
		담당자	사무관	손재영 (043-719-2275)



삼삼메뉴 추천 목록

레몬등갈비

기존 나트륨 함량 158.0mg +
저감 나트륨 함량 65.3mg

저감 TIP!

- ① 레몬으로 풍미를 높여 나트륨 나트륨 사용을 줄였어요.
 - ② 디핑소스는 뿌리지 말고 찍어먹어 나트륨 섭취를 줄였어요.
- 삼삼한 밥상 10권, p102/11권, p80

소고기채소불고기

기존 나트륨 함량 278.0mg +
저감 나트륨 함량 92.8mg

저감 TIP!

- ① 배즙과 저염간장 사용으로 당류 및 나트륨 사용을 줄였어요.
 - ② 팻잎 및 채소를 사용해 심심한 맛을 보완하고 풍미를 높였어요.
- 삼삼한 밥상 11권, p90

닭강정

기존 나트륨 함량 355.0mg +
저감 나트륨 함량 110.9mg

저감 TIP!

- ① 요거트 소스는 따로 내어 나트륨 섭취를 줄였어요.
 - ② 상큼한 요거트 소스와 카레 튀김옷을 이용하여 나트륨 사용을 줄이고 풍미를 높였어요.
- 삼삼한 밥상 5권, p136

과일삼겹살조림&파채무침

기존 나트륨 함량 250.0mg +
저감 나트륨 함량 129.5mg

저감 TIP!

- ① 과일을 사용하여 나트륨과 당류의 사용을 줄였어요.
 - ② 상큼한 소스로 바무린 파채가 심심한 맛을 보완하고 풍미를 높였어요.
- 삼삼한 밥상 8권, p60



돈불고기파인애플볶음

기존 나트륨 함량 168.0mg +

저감 나트륨 함량 125.5mg

저감 TIP!

- ① 파인애플의 단맛을 사용하여 당류 사용을 줄였어요.



삼삼한 밥상 7권, p92

단호박제육볶음

기존 나트륨 함량 476.0mg +

저감 나트륨 함량 208.6mg

저감 TIP!

- ① 고기를 한 번 데친 후 양념에 재우고 볶을 때 된장육수를 넣어 풍미를 높이고 나트륨 사용을 줄였어요.

삼삼한 밥상 3권, p84

삼겹살부추찜

기존 나트륨 함량 220.0mg +

저감 나트륨 함량 136.2mg

저감 TIP!

- ① 수증기로 된장향이 배어 풍미를 높이고 부추를 사용하여 나트륨 배출을 도왔어요.



삼삼한 밥상 5권, p252

토마토오리볶음

기존 나트륨 함량 254.0mg +

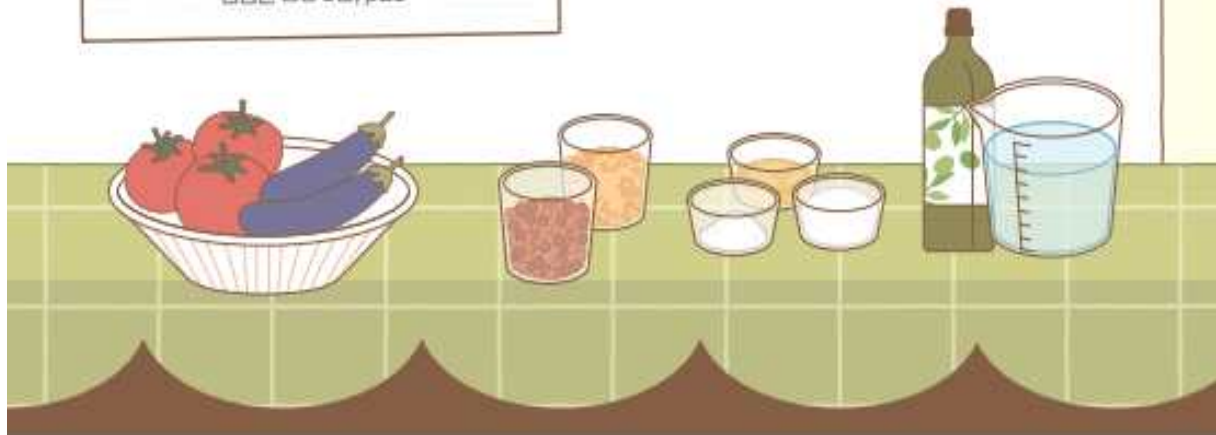
저감 나트륨 함량 34.3mg

저감 TIP!

- ① 칼륨이 풍부한 토마토, 풋고추, 양파로 풍미를 높이고 나트륨 배출을 도왔어요.



삼삼한 밥상 3권, p90



함박스테이크

기존 나트륨 함량 645.0mg +

저감 나트륨 함량 320.5mg

저감 TIP!

- 1 향신재료인 잣잎의 사용으로 풍미를 높이고 나트륨 사용을 줄였어요.
- 2 토마토를 이용한 저염소스로 나트륨 섭취를 줄이고 풍미를 높였어요.

삼삼한 밥상 5권, p120

과카몰리갈치구이

기존 나트륨 함량 314.0mg +

저감 나트륨 함량 297.8mg

저감 TIP!

- 1 갈치에 밑간을 하지 않고 과카몰리와 곁들여 고소한 맛을 더해 나트륨 사용을 줄이고 삼삼한 맛을 보완했어요.



삼삼한 밥상 13권, p30

삼치튀김&타르타르소스

기존 나트륨 함량 912.0mg +

저감 나트륨 함량 174.7mg

저감 TIP!

- 1 타르타르소스에 오이피클 대신 청양, 홍고추를 넣어 매콤한 맛으로 나트륨 사용을 줄였어요.

삼삼한 밥상 7권, p68

유자삼치구이

기존 나트륨 함량 167.0mg +

저감 나트륨 함량 76.5mg

저감 TIP!

- 1 간장소스 대신 레몬유자소스를 이용하여 나트륨 사용을 줄이고 풍미를 높였어요.



삼삼한 밥상 5권, p176



삼삼한 밥상 책자 1~14권

