

K-푸드 퓨전 조리법 더 맛있고 건강하게

- 2025년도 나트륨·당류 저감 요리대회 수상작 수록한 「삼삼한 밥상 Vol. 15」 발간
- 식품안전나라 및 인터넷 서점에 무료 배포로 누구나 열람 가능

식품의약품안전처(처장 오유경)는 우리 국민이 일상생활에서 나트륨과 당류를 줄인 건강한 식생활을 지속적으로 실천할 수 있도록 지원하기 위해, ‘K-퓨전 건강 요리’를 주제로 「우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 Vol. 15」을 발간했다고 밝혔다.

식약처는 ‘덜 짜고, 덜 달게’ 먹는 건강한 식생활을 가정에서도 쉽게 실천할 수 있도록 「삼삼한 밥상」 책자를 발간하여 건강 조리법을 꾸준히 보급해 왔다.

이번 책자는 K-푸드의 세계적 인기와 다양한 글로벌 식문화에 대한 관심 증가를 반영해 ‘K-퓨전 건강 요리’를 주제로 개최한 ‘2025년도 삼삼한 요리 경연대회’에서 우수한 평가를 받은 K-퓨전 건강 요리 10편을 수록했다.

이 외에도 전문가 자문을 거쳐 조리법을 재구성하고 메뉴별 영양 성분 정보를 상세히 담았으며, 영문과 중문 조리법 카드뉴스를 함께 수록해 K-퓨전 건강 요리를 외국인도 활용할 수 있도록 했다.

「삼삼한 밥상 Vol. 15」는 전국 902여 곳의 보건소·대학교·다문화 가족 지원센터 및 관련 기관에 배포되어 교육 자료 등으로 활용되며, 식품안전나라*와 교보문고, YES24, 알라딘 등 주요 인터넷 서점에서도 누구나 무료로 열람할 수 있다.

* 식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr > 건강·영양 > 나트륨·당류 줄이기 > 삼삼한 밥상

오유경 식약처장은 “K-푸드가 세계적으로 주목받고 국내 관광, 이주 가구 증가 등으로 국내외 식문화 교류가 활발해지면서 다양한 나라의 음식 또는

퓨전 음식이 일상이 되었다.”면서 “이러한 변화에 발맞춰 맛있고 일상에서 보다 건강하게 즐길 수 있는 K-푸드 식문화가 확산될 수 있도록 다양한 저감 메뉴 등을 지속적으로 보급하겠다”고 밝혔다.

아울러, 식약처는 책자 발간을 기념해 7월 14일부터 8월 21일까지 책자에 수록된 조리법을 직접 만들어 보고 인증사진 또는 영상을 개인 누리소통망(SNS)에 게시하는 ‘건강한 K-퓨전요리 조리법 따라 하기 챌린지’를 진행*할 예정이다.

* 자세한 사항은 마이나슈 인스타그램(https://www.instagram.com/minasu_mfds/)에서 확인

식약처는 앞으로도 건강한 식생활 실천 문화 확산을 위해 쉽게 실천할 수 있는 나트륨·당 저감 메뉴 개발을 지원하고 국민이 재미있게 참여할 수 있는 다양한 홍보·체험 프로그램을 지속적으로 추진할 계획이다.

- <붙임> 1. 「삼삼한 밥상 Vol. 15」 여름 대표 조리법
2. 챌린지 카드뉴스

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



요리명	사진	나트륨 함량 (mg)	총당류 함량 (g)	나트륨·당류 줄이는 요리 팁
애호박전 멘보샤와 콩국뇨끼		617.3	13.8	1. 칼륨이 풍부한 토마토, 오이, 감자를 활용하여 나트륨 배출을 도왔어요. 2. 사과식초를 넣어 상큼한 맛으로 심심한 맛을 보완했어요.
쿠스쿠스 삼계롤		419.1	2.7	1. 당류 사용량을 줄이는 대신 쿠스쿠스를 활용하여 풍미를 높였어요. 2. 나트륨 사용량을 줄이고 들깨가루를 사용하여 고소한 맛을 살렸어요.
고등어 묵말랭이 냉소바		207.6	2.0	1. 가다랑어포, 다시마로 만든 소바육수를 만들어 나트륨 사용량을 줄였어요. 2. 유자청을 활용하여 당류 사용량을 줄였어요.
고추장 가스파초 물짬면		332.1	8.7	1. 칼륨이 풍부한 토마토를 활용하여 나트륨 배출을 도왔어요. 2. 나트륨 사용량을 줄이는 대신 마늘, 바질, 올리브유를 활용하여 풍미를 높였어요. 3. 볶은 양파의 단맛을 활용하여 당류 사용량을 줄였어요.

단한발음 우리 몸이 원하는 건강한 밥상 VOL.15 발간 기념

건강한 K-퓨전 요리 포리법 따라하기 챌린지

나트륨과 당을 줄인 레시피
채팅 인증하면 경품 제공!



챌린지기간
2026. 07. 14(화) ~ 08. 21(금)

당첨자발표
2026. 08. 28(목)

추첨을 통해 50명에게 치킨 기프티콘 제공

 식품의약품안전처

삼삼한 밥상 책자

15권 레시피 10선

01 애호박전엔보사 & 콩국뇨끼	06 고추장 가스파초 물물면
02 쿼스쿠스 삼계탕	07 곤드레야 순두부 아란치니
03 청국장 또욱국수	08 녹담밥
04 따먹는 송편	09 고추장카르네와 K-쌈밥
05 고등어 목알렁이 냉소바	10 오소부코

삼삼한 밥상 책자란?

나트륨과 당을 줄인 건강한 레시피 개발을 위해 매년 삼삼한 요리경연대회 수상작을 통해 제작

15권은 K-푸드의 세계적인 인기와 글로벌 식문화에 대한 높은 관심으로 K-퓨전 요리 10선을 준비했습니다!



참여방법

- 삼삼한 밥상 15권 중 마음에 드는 레시피를 하나 골라 활용하여 직접 요리하기**
※ 삼삼한 밥상 레시피
식품안전나라 홈페이지 - 건강·영양 - 당나트륨 - 삼삼한 밥상
- 체험 사진 또는 영상을 나트륨 저감팁과 개인 SNS에 게시**
※ 나트륨 저감팁이란 책자 레시피와 함께 소개된 나트륨과 당을 줄어도 맛을 유지할 수 있는 방법
ex) 향신채를 통해 심심한 맛을 보완했어요
- 업로드한 게시글을 캡처해서 인증 구글폼에 제출하기**
※ 영상을 제작하여 인스타그램 릴스나 유튜브 숏츠로 제출하신 참여자가 당첨 확률이 더 높아요!



SNS 게시 방법

📷 인스타그램

게시글	1.이미지 첨부	릴스	1.영상 첨부
2.나트륨 당류 저감팁 작성		2.나트륨 당류 저감팁 작성	
3.게시글에 삼삼한 밥상 URL 첨부		3.본문에 삼삼한 밥상 15권 소개 작성	
4.마이내슈 인스타그램 계정 태그		4.마이내슈 인스타그램 계정 태그	

▶ **유튜브**

릴스

- 영상 첨부
- 나트륨 당류 저감팁 작성
- 게시글에 삼삼한 밥상 URL 첨부
- 본문에 삼삼한 밥상 15권 소개 작성

📄 **블로그**

게시글

- 삼삼한 밥상 체험기 작성
- 나트륨 당류 저감팁 작성
- 게시글에 삼삼한 밥상 URL 첨부
- 본문에 삼삼한 밥상 15권 소개 작성

