

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 찌꺼류, 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                                |

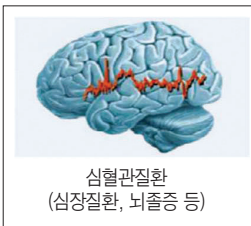


## 나트륨!!

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   | 나트륨 (mg) | 소금 (g) |
|-------|----------|--------|
| 김밥    | 800mg    | 2.0g   |
| 비빔밥   | 1,300mg  | 3.25g  |
| 카레라이스 | 1,100mg  | 2.75g  |

반찬류

| 반찬    | 나트륨 (mg) | 소금 (g) |
|-------|----------|--------|
| 배추김치  | 300mg    | 0.75g  |
| 열무김치  | 300mg    | 0.75g  |
| 마늘쫀두침 | 600mg    | 1.5g   |

면 류

| 면 요리 | 나트륨 (mg) | 소금 (g) |
|------|----------|--------|
| 자장면  | 2,400mg  | 6.0g   |
| 물냉면  | 2,600mg  | 6.5g   |
| 우동   | 2,400mg  | 6.0g   |

찌개류

| 찌개    | 나트륨 (mg) | 소금 (g) |
|-------|----------|--------|
| 된장찌개  | 2,000mg  | 5.0g   |
| 김치찌개  | 2,000mg  | 5.0g   |
| 순두부찌개 | 1,400mg  | 3.5g   |

국 탕

| 국/탕 | 나트륨 (mg) | 소금 (g) |
|-----|----------|--------|
| 어묵국 | 2,400mg  | 6.0g   |
| 갈비탕 | 1,700mg  | 4.25g  |
| 육개장 | 2,900mg  | 7.25g  |

간 식

| 간식      | 나트륨 (mg) | 소금 (g) |
|---------|----------|--------|
| 떡볶이     | 900mg    | 2.25g  |
| 순대      | 1,300mg  | 3.25g  |
| 햄치즈샌드위치 | 1,000mg  | 2.5g   |

\* 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.

구입문의 :

제조원 : **DYS** 대운계기산업(주)  
TEL) 02-858-6870~1  
www.dyscale.co.kr