

2022년 12월호

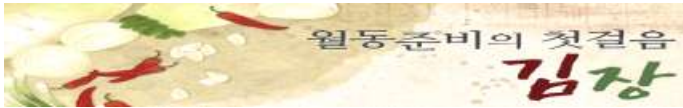
<http://jeonbuk.ms.kr>

영양소식

nutritive news

담당부서 : 식생활관

영양상담실 ☎ 210-0993



김치의 어원

옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹기 어려워 김치를 담가 땅속에 저장해 두고 겨울 동안 먹었다고 합니다.

참채 → 텃채 → 덩채 → 짐채 → 김채 → “김치”

김치의 재료



배추김치 담그기



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]

김치의 효능



효과

- 췌장 작용
- 항균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선



지역별 김치 특징 알아봐요!



김치 유산균 - 아토피 뿐만 아니라 면역력까지?



풍부한 유산균으로
면역력 향상

캡사이신 성분으로
지방분해, 소화촉진

피부노화
예방에 좋아요

타우린 성분으로
피로회복에 좋아요

맛있는 유산균이 톡톡 진짜 맛있는 김치!



12월의 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.

