

## 우리 축산물

### 몸 튼튼 우리 축산물

#### 우리 축산물과 건강

어린이의 **성장발달**을 도와준다.

- ✓ 축산물에는 양질의 단백질과 무기질이 풍부하여 체조직 성장 및 유지에 효과적임
- ✓ 쇠고기에는 성장기 어린이에게 필수적인 라이신이 풍부하며 돼지고기는 펩타이드 성분이 뼈 생성에 관여하여 조골세포를 활성화시켜 키 성장에 도움을 줌

청소년의 **집중력 향상** 및 성적 성숙에 효과적이다.

- ✓ 철분이 뇌의 산소공급을 원활하게 도와주어 수험생의 집중력 향상에 효과적임
- ✓ 돼지고기의 단백질인 타이로신이 뇌의 화학물질 분비를 촉진해 집중력을 높여줌
- ✓ 축산물의 콜레스테롤 및 아연이 성호르몬 합성·성적 성숙을 도와 줌

성인의 **피로회복과 신체에 활력**을 준다.

- ✓ 돼지고기에는 비타민 B<sub>12</sub>가 다량 함유되어 있어 신체에 활력을 줌  
※ 비타민 B<sub>12</sub>은 탄수화물 대사에 관여하는 영양성분으로 쌀밥과 함께 섭취하면 좋음
- ✓ 축산물의 단백질 메티오닌이 간을 보호하여 피로회복을 도움

#### 우리 축산물 제도 알아보기

##### 축산물 이력추적

축산물의 출생에서부터 도축·포장처리·판매 정보를 기록·관리하여 위생·안전에 문제가 발생 할 경우 그 이력을 추적하여 신속하게 대처



##### 축산물 HACCP 인증

농장에서 식탁까지 전 과정에서 발생할 수 있는 각종 위해요소를 체계적으로 관리·차단



##### 친환경 축산물 인증제도

###### 무항생제 축산물

항생제, 합성항균제, 호르몬제가 첨가되지 않은 일반 사료를 급여하면서 인증 기준을 지켜 생산한 축산물



###### 유기 축산물

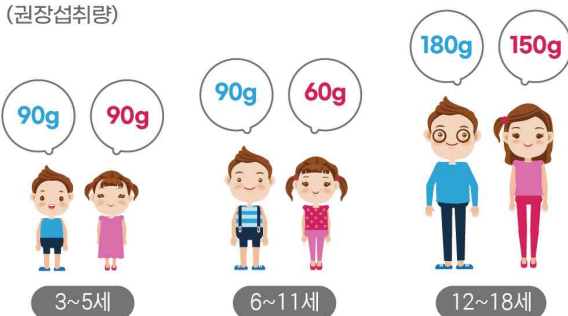
유기농산물의 재배·생산 기준에 맞게 생산된 유기사료를 급여하면서 인증 기준을 지켜 생산한 축산물



#### 어린이·청소년 건강을 위한, 우리 축산물 섭취제한

우리 축산물을 매일 한 번 이상 먹습니다.

(권장섭취량)



채소 및 곡류 등 다양한 식품과 함께 섭취합니다.

돼지고기와 표고버섯, 쇠고기와 깻잎을 함께 섭취하면 부족한 영양성분이 보충됨



올바른 식습관 형성을 위해 다양한 축산물 요리를 먹습니다.

여러 종류의 고기 및 조리법으로 만든 다양한 축산물 요리를 경험하는 것이 편식예방 및 올바른 식습관 형성에 좋음

#### 쇠고기 이력 확인해 볼까요?

쇠고기 이력 추적제를 통해 소의 출생부터, 도축, 포장처리, 판매에 이르기 까지 정보를 소비자가 확인 가능하며, 국내산 쇠고기(한우, 육우, 젓소)를 판매하는 모든 정육점에서는 쇠고기 이력제를 의무적으로 실시하고 있습니다.



##### 홈페이지 이용 방법

- 01 '쇠고기이력제' 홈페이지 접속([www.mtrace.go.kr](http://www.mtrace.go.kr))
- 02 쇠고기 개체 식별번호 정보조회
- 03 쇠고기 개체 식별번호 조회결과 확인



##### 스마트폰 이용 방법

- 01 안드로이드(마켓), 아이폰(앱스토어) 접속
- 02 검색창에 안심장보기 앱 선택하여 설치
- 03 화면에 축산물을 선택하여 개체 식별번호 입력



## 제철 식재료

포슬포슬 영양덩어리

### 감자



#### 영양 이야기

감자하면 대체로 탄수화물을 떠올리지만, 감자에는 그 외에도 몸에 좋은 성분이 많이 들어있다. 감자에 비타민 C가 들어있어 유럽에서는 감자를 '대지의 사과'라고 부르며, 감자의 비타민 C는 익혀도 쉽게 파괴되지 않는 장점이 있다. 또한 감자에는 칼륨이 많아 나트륨 배출에 도움이 되어 고혈압을 예방해 준다.

#### 식재료 활용 꿀팁

감자는 껍질이 매끈하고 눈이 얇은 것이 좋고, 통풍이 잘되고 서늘하면서 어두운 곳에 보관한다. 감자의 씨눈은 햇볕을 쬐면 녹색으로 변하는데, 이때 솔라닌이라는 독성 물질이 생겨 식중독을 일으킬 수 있다. 껍질을 미리 벗긴 감자는 조리하기 전에 물에 담가두면 색이 갈색으로 변하는 것을 막을 수 있다.

통통하게 살이오른

### 꽃게



#### 영양 이야기

지방이 적고 단백질이 풍부한 꽃게는 산성식품으로 과일, 채소류와 같은 알칼리성 식품과 함께 먹으면 더욱 좋다. 칼슘이 풍부하고 성장에 필요한 각종 아미노산(라이신, 루신, 메티오닌 등)이 풍부하여 성장기 어린이에게 좋다. 혈액 속 중성지방을 줄이는 타우린과 노화를 방지하는 키토산이 풍부하여 어른들의 건강에도 좋다.

#### 식재료 활용 꿀팁

게는 신선도가 급속히 떨어지므로 식중독에 특히 유의한다. 배 부분이 깨끗하고 손으로 들어보아 묵직하며 손끝으로 발을 눌러보아 탄력이 있는 것을 고른다. 꽃게 껍데기에 풍부한 아스타잔틴은 카로티노이드 색소 성분으로 지용성이기 때문에 기름과 함께 섭취하면 흡수율이 더욱 증가한다.

## 제철 식재료로 만드는 요리



감자 샐러드



감자 용솨이



감자전



꽃게탕



간장게장



꽃게강정