

11월

# Common mackerel 이달의 수산물 고등어



고등어는 오메가-3(DHA, EPA 등) 지방산이 많이 함유되어 있다. 그래서 뇌경색이나 심근경색 등을 예방하는데 효과가 있다. 또한 비타민 B2와 철이 많아 피부 미용과 빈혈을 개선하는데 효과적이다. 고등어 한 토막을 먹으면 오메가-3(DHA, EPA 등) 지방산 1g을 섭취할 수 있고, 주 2회 이상 섭취하면 혈액 청정, 혈액순환에 좋으며 심장병 예방에 도움이 된다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산과학원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
68.1g	183kcal/766kJ	10.4g	26g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
20.2g	1.3g	232mg	1.6mg

비타민A	비타민B <sub>1</sub>	비타민B <sub>2</sub>	비타민C
(Retinaol/Retonol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
23 $\mu$ g/75IU	0.18mg	0.46mg	1g



11월

Pacific cod-male

이달의 수산물

# 대구



대구는 수분이 많아 영양가가 낮은 것으로 생각하기 쉬우나 오히려 **저지방, 저칼로리**로 가치가 있는 생선이다. 대표적인 흰살생선 중 하나로 단백질과 인, 비타민B1, B2가 풍부하게 함유되어 있어 **소화 촉진, 혈액 순환**, 피부나 손톱, 머리카락의 건강에 도움을 줄 수 있다. 또한 맛이 담백하여 비린 생선을 좋아하지 않는 사람들도 잘 먹을 수 있다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
78.6g	86kcal/361kJ	0.3g	35g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
19.5g	1.3g	193mg	0.4mg

비타민A	비타민B <sub>1</sub>	비타민B <sub>2</sub>	비타민C
(Retinaol/Retonol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
23 $\mu$ g/75IU	0.12mg	0.16mg	1g