



# 계란과 닭고기로 건강 챙기세요!



**농**촌진흥청(청장 이양호)은 팔방미인 식자재인 닭고기와 계란 고르는 방법을 소개했다. 2014년 우리나라는 국민 1인당 닭고기 소비량은 12.8kg, 계란 소비량은 254개로, 특히 닭고기의 경우 2006년에 비해 소비량이 두 배 가까이 늘었다. 농촌진흥청 국립축산과학원 문홍길 가금과장은 “닭고기와 계란은 다른 동물성 단백질에 비해 가격은 저렴하면서도 영양 면에서 뒤지지 않는다”며 “계란과 닭고기 소비를 늘리는 것만으로도 가격 하락으로 어려움을 겪는 양계인들에게 힘이 되고 양계산업 활성화에도 도움이 될 것이다”라고 말했다.

## 닭고기 선택 요령

닭고기는 껍질이 크림색으로 윤기가 돌고 털구멍이 울퉁불퉁한 것이 신선하며, 주름진 것은 피하는 것이 좋다. 눈으로 구별이 힘들 경우 생산일자나 유통기한을 확인하는 것이 신선도를 판별하는 데 도움이 된다. 신선 닭인지 냉동 닭인지는 조리 후, 닭 뼈의 표면과 주변 근육 조직이 검붉은 갈색 또는 흑색이 되는 흑변 현상으로 구별할 수 있다. 신선한 닭이 닭 뼈 양쪽 끝과 연골 주위에 약하게 흑색을 띠다면, 냉동 닭은 진한 흑색을 띤다.

표 1. 축산물 1인당 연간 소비량 추이

(단위 : kg)

구분	2006	2010	2011	2012	2013	2014
닭고기	8.6	10.7	11.4	11.6	11.5	12.8
계란(개)	223	236	232	242	242	254

## 계란 선택 요령

계란은 표면이 깨끗하고, 깨지거나 금이 가지 않은 것을 고른다. 오래된 계란은 가벼운 느낌이 들고, 흔들었을 때 출렁거리는 현상이 발생한다. 이는 공기가 드나드는 공간(기실)을 통해 계란 내부에 있는 수분이 외부로 증발하기 때문

이다.

겉으로 품질이나 신선도를 확인하기 어려울 때는 등급과 생산일자를 확인하면 된다. 한편, 계란 1개에는 단백질, 지방, 비타민, 엽산, 콜린, 칼슘, 철 등 11종의 필수 비타민과 광물질이 골고루 들어있고, 열량도 1개당 75kcal 정도로 체중 조절을 위한 식품으로도 훌륭하다.

표 2. 껍질을 벗긴 신선한 계란의 영양가

구 성	알 전체	흰자	노른자
무게(g)	50.0	33.0	17.0
수분(%)	73.7	87.6	51.1
열량(Cal)	79.9	15.7	63.7
단백질(g)	6.45	3.6	2.72
지방 전지질(g)	5.75	Tr	5.75
전포화 지방산(g)	1.65	-	1.65
전불포화 지방산(g)	3.30	-	3.30
올레인산(g)	2.20	-	2.20
리놀레산(g)	0.5	-	0.5
콜레스테롤(mg)	230.0	0	230.0
탄수화물(g)	0.36	0.264	0.1
섬유질(g)	0	0	0
회분(g)	0.5	0.231	0.289
칼슘(mg)	27.0	2.97	23.97
철(mg)	1.15	0.033	1.117
마그네슘(mg)	5.5	2.97	2.72
인(mg)	102.5	4.95	96.73
칼륨(mg)	64.5	45.87	16.66
나트륨(mg)	61.0	48.18	8.84
비타민A(IU)	590	0	590
아스코르빈산(mg)	0	0	0
콜린(mg)	253.0	0.4	253.0
이노시톨(mg)	16.5	-	-
나이아신(mg)	0.05	0.033	0.017
리보플라빈(mg)	0.15	0.089	0.076
티아민(mg)	0.055	-	0.037