



# 피로회복에는 닭고기, 닭고기로 건강 챙기세요

**농**촌진흥청(청장 정황근)은 건강관리와 가금육 소비촉진을 위해 닭고기의 육질 특성과 영양성분, 간단한 조리정보를 소개했다.

닭고기는 전 세계적으로 가장 많이 소비하는 가금육으로 어느 요리에나 잘 어울린다. 단백질 함량이 높고 지방 함량은 상대적으로 낮아 건강식을 찾는 현대인에게 안성맞춤이다. 또한 소화·흡수가 잘되고 피로회복에 도움이 되는 물질이 많아 체력을 보충하는 보양식으로도 알맞다. 닭고기에 함유된 메티오닌은 간의 해독작용을 회복하는데 도움을 주며, 가슴살에는 철새가 장시간 비행할 수 있는 힘의 원천으로 밝혀진 피로회복 물질 이미다졸디펩티드가 많이 함유돼 있다. 삼계탕을 끓일 때 찹쌀 대신 찰밥을 넣거나 누룽지를 함께 넣으면 조리시간을 줄이면서도 구수한 맛을 더할 수 있다.

농촌진흥청 축산물이용과 김윤석 농업연구사는 “가금육은 세계적으로 돼지고기에 이어 두 번째로 많이 먹는 육류로, 저렴하면서도 고품질 단백질을 함유한 식품이다”라고 말했다.

표 1. 닭가슴살의 이미다졸펩티드 함량

영양성분(mmol/kg)	닭고기(가슴살)
Anserine(안세린)	144.2
Carnosine(카르노신)	54.0
Total Imidazole Dipeptides (이미다졸디펩티드 총량)	198.1

자료출처: 영양학회회보(Proceedings of the Nutrition Society), 2011

표 2. 가금육의 영양성분

영양성분 (100g 당)	단위	닭고기	오리고기	메추리고기	영양성분 (100g 당)	단위	닭고기	오리고기	메추리고기
열량	kcal	180.00	318.00	208.00	칼륨	mg	59.00	233.00	280.00
수분	g	69.40	55.30	65.40	비타민A	RE	50.00	6.00	45.00
단백질	g	19.00	16.00	20.50	티아민 (비타민B <sub>1</sub> )	mg	0.20	0.21	0.12
지방	g	10.60	27.60	12.90	리보플라빈 (비타민B <sub>2</sub> )	mg	0.21	0.31	0.50
탄수화물	g	0.10	0.10	0.10	나이아신 (비타민B <sub>3</sub> )	mg	2.70	3.90	5.80
회분	g	0.90	1.00	1.10	비타민C	mg	2.3	2.8	6.1
칼슘	mg	10.00	15.00	15.00					
인	mg	170.00	180.00	100.00					
철	mg	0.90	1.70	2.90					
나트륨	mg	66.00	85.00	35.00					

자료출처: 국립농업과학원 농식품종합정보시스템 식품영양성분 데이터베이스

## 누룽지 삼계탕



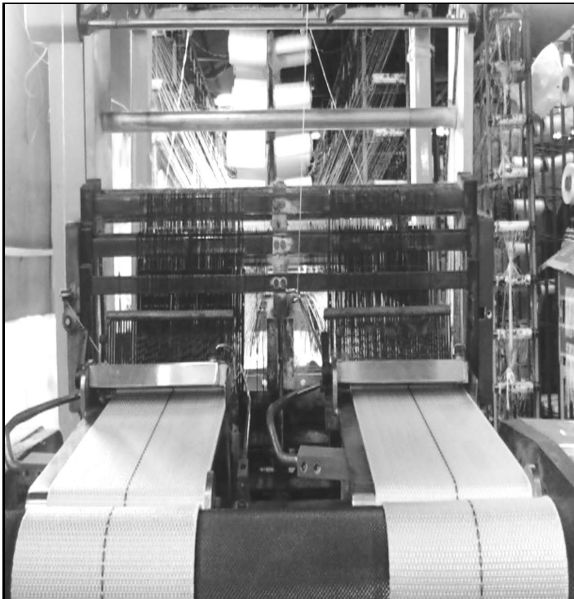
### 재료(4인분)

닭 1마리, 쌀누룽지 30g, 소금·후춧가루 적량  
기본속재료

불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

### 만들기

- ① 손질한 닭 속에 기본속재료를 넣고 재료가 빠져 나오지 않도록 다리를 꼬아 고정시킨다.
- ② 냄비에 ①의 닭과 누룽지, 기본육수(닭발육수 또는 물)를 넣어 50분간 끓인다.
- ③ 소금·후춧가루로 간을 하고 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 소금 등을 곁들인다.



## 집란벨트 생산전문

품목

집란벨트(100,105mm)  
집란벨트 고리

농협 : 356-0171-2888-93(예금주 : 윤기진)

## 세대섬유

경기도 양주시 부흥로 1241번길 93-7(유양동)  
전화 : (031)856-3546 FAX : (031)856-3570  
H·P : 010-2489-3510 E-mail : ykja2124@hanmail.net