

오늘은 **한돈** 바르게 알고 맛있게 먹는 날!



운동량이 적어
부드러워요

단백질과
비타민 B₁이
풍부해요

등심



안심



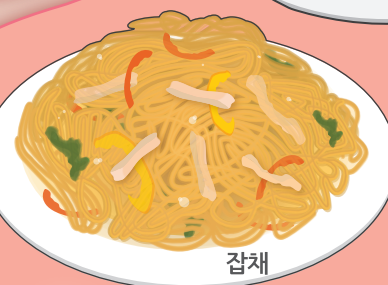
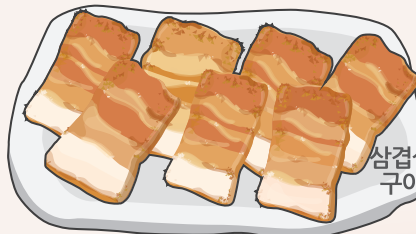
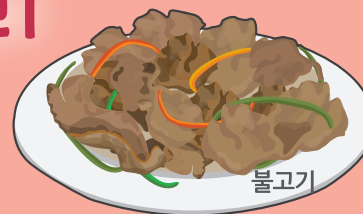
갈비



삼겹살



앞다리



뒷다리

어깨부위 고기로
지방이 적어요

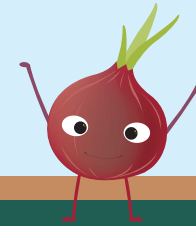
지방이 적어
단백해요

한돈 월빙부위는 지방함량은 적고 양질의 단백질과 비타민 B₁이 풍부한 **앞다리**, **뒷다리**, **안심**, **등심**을 말해요



한돈과 건강

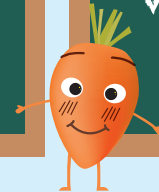
- ✓ 한돈에는 양질의 **단백질과 무기질이 풍부**하여 우리 몸을 건강하게 해주고 어린이 **성장발달에 도움**을 줘요.
- ✓ 한돈에는 피로회복에 도움을 주는 **비타민 B₁(티아민)**이 다른 고기에 비해 **10배 정도 많아** 쌀밥(탄수화물)과 함께 먹으면 **신체에 활력**을 주어요.
- ✓ 한돈의 **철분**은 **빈혈 예방**에 도움을 주고 뇌로 산소공급을 원활하게 해주어 **집중력**을 높여줘요.



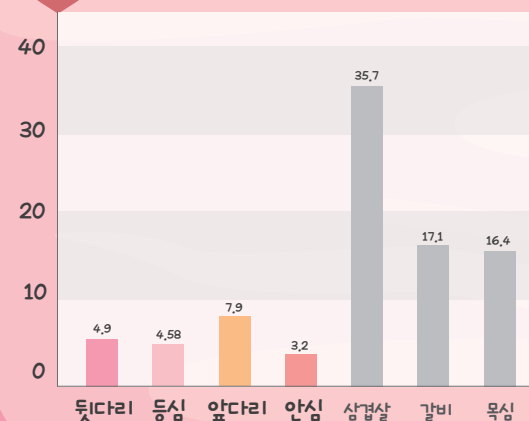
한돈의 우수성



- ✓ **한돈**은 안전하고 신선하게 즐길 수 있어요. 수입 돼지고기는 유통, 검역 절차로 한 달 이상 소요되는 반면, **한돈**은 냉장상태로 유통되어 식탁에 오르기까지 3~7일이 소요되어 **신선**해요.
- ✓ **한돈**은 돼지고기이력제, HACCP 인증, 한돈인증점 제도 등으로 철저하게 관리되어 믿고 먹을 수 있어요.



지방 함량 (g/100g) 지방이 적어요!



열량 (kcal/100g) 열량이 낮아요!



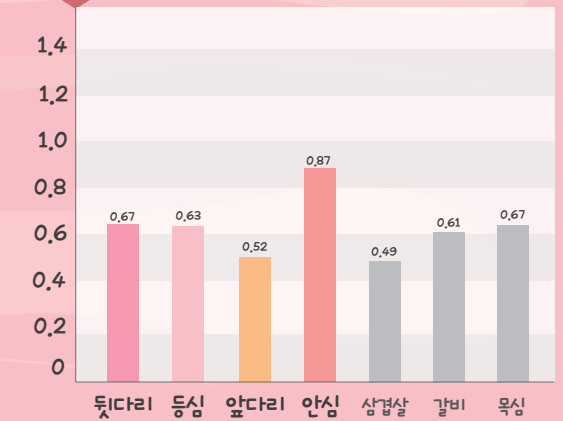
한돈 월빙부위 영양 및 우수성

한돈 월빙부위(앞다리, 뒷다리, 안심, 등심)는 열량이 낮고 지방함량은 적은 반면 양질의 단백질이 많아 근육형성 및 체력증진에 좋아요.

단백질 함량 (g/100g) 양질의 단백질이 많아요!



비타민 B₁ 함량 (mg/100g) 비타민 B₁이 많아요!



(출처: 농촌진흥청 국가표준식품분류표)

한돈과 함께 섭취하면 좋은 식품



표고버섯

버섯의 향이 한돈의 누린내를 없애주고 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는데 효과적이에요



마늘

마늘의 알리신은 한돈의 비타민 B₁ 흡수를 도와줘요



새우젓

새우젓은 체내 지방을 분해하는 성분(리파아제)을 만들어 한돈과 함께 먹으면 소화가 잘 되게 도와줘요

콩의 불포화지방산, 비타민 E 등은 콜레스테롤이 혈관에 쌓이지 않도록 도와줘요



콩