

# 우리 수산물에 대해 알아보아요!



## 수산물이란?

바다나 민물에서 사는 **어류**(고등어, 갈치, 멸치 등), **갑각류**(꽃게, 새우 등), **연체류**(오징어, 낙지, 전복, 굴 등), **해조류**(김, 미역, 다시마 등) 등 우리나라의 수산자원이에요.



## 몸에 좋고, 맛도 좋은 계절별 제철 수산물을 알아보아요!

바다가 따뜻해지면서, 바다의 수산물들도 살찌기 시작하는 봄에는 봄철이 산란기인 **주꾸미**와 알을 밴 **암꽃게**가 제철이에요! **타우린**이 풍부한 맛좋은 주꾸미와 암꽃게로 환절기 피로를 풀어보아요~

무더위에 허해진 몸을 위해 수산물이 필요한 여름! 더워지기 시작하는 초여름이 제철인 **장어**와 한여름에 가장 맛있는 **전복**은 기력 보충에 탁월한 고단백 수산물입니다!

**불포화지방산**과 **단백질**이 풍부한 등푸른 생선 **고등어**와 고소한 맛이 일품인 **대하는** 가을 수산물의 대표주자입니다! 가을 수산물로 면역력을 높여 가을철 환절기 질환(감기, 비염 등)을 예방해 보아요!



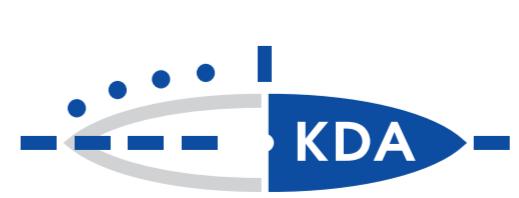
**단백질**과 **비타민**이 가득한 **김**과 바다의 우유라 불릴 만큼 **칼슘**이 풍부한 **굴**은 겨울철 입맛을 돋우는 겨울 수산물이에요. 추운 겨울, 따뜻한 수산물 요리로 맛과 건강 모두 챙겨볼까요?



해양수산부



수협중앙회



사단법인 대한영양수협회

# 건강 성장에 좋은 우리 수산물!



성장기에 **수산물**을 섭취해야 하는 이유는 무엇일까요?



## 어린이·청소년의 성장발육을 도와줘요

수산물에는 양질의 **단백질** 및 다양한 **비타민**과 **무기질**, 특히 **칼슘**이 풍부하여 체조직 생성·유지 등 어린이·청소년의 성장발육에 효과적이에요



## 노세포 활성물질인 DHA가 풍부하여 두뇌발달에 도움을 주어요

두뇌발달, 기억력 향상 및 눈 건강에도 도움을 주는 **DHA**는 고등어, 꼬치, 참치와 같은 등푸른 생선에 많이 들어있는 **불포화 지방산** 중 하나로 우리 몸에서 합성되지 않기 때문에 반드시 식품으로 섭취해야 해요



## 항산화 영양소가 풍부하여 면역력을 길러주어요

**핵산**, **셀레늄**, **타우린** 등 세포 활성화와 피로회복, 시력보호에 도움을 주는 항산화 영양소를 함유하고 있어 면역력을 길러주어요



## 천연식이섬유소가 들어있어 변비를 예방해 주고 건강 체중을 유지시켜 주어요

바다채소라 불리는 미역, 다시마 등 해조류에 특히 많이 함유되어 있는 **알ginan**은 장의 활동을 원활하게 하여 변비를 예방해주고, 불필요한 지방인 콜레스테롤의 흡수를 방해하여 건강 체중을 유지하는데 도움을 주어요



해양수산부



수협중앙회



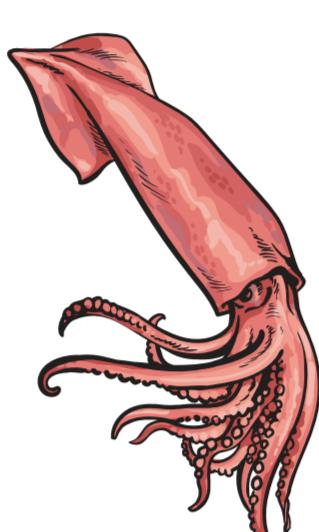
사단법인 대한영양사협회

# 선조들이 들려주는 수산물 이야기

우리나라 최초의 해양생물 백과사전,  
**자산어보(1814)**

손암  
정약전  
(1758~1816)

오징어



살이 대단히 무르고 연하다. 가운데에는 주머니에는 먹물이 가득 차  
적이 침범하면 그 먹물을 뿐어내어 주위를 가리는데,  
그 먹으로 글씨를 쓰면 빛깔이 매우 윤기가 있다.

파래



돌 위에 가득 퍼져서 자라며 빛깔이 푸르다 모양은 매생이를 닮았  
으나 다소 거칠고 맛은 달며 갯벌에서 초겨울에 나기 시작한다.

바지락

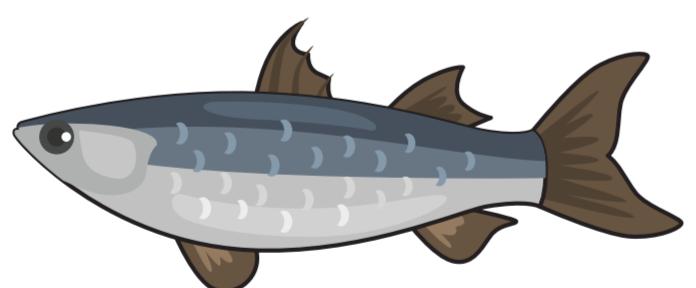


껍데기가 매우 얇으며 가로, 세로 미세한  
무늬가 있으며 빛은 희거나 청흑색을 띠고,  
살이 풍부하고 맛 또한 좋다.

유네스코 세계기록유산 & 우리나라 국보인 의학서,  
**동의보감(1813)**

구암  
허준  
(1539~1615)

숭어



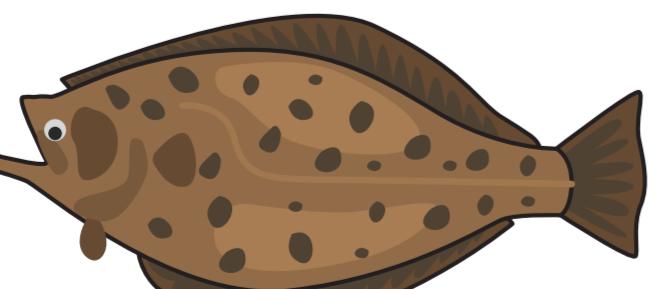
위와 비장을 비롯한 오장을 편안하게 다스려  
음식을 잘 통하게하고(소화를 돋고)  
오래 먹으면 몸에 살이 붙고 튼튼해진다.

굴



바다의 어물 중 가장 귀한 것이며 피부를 부드럽게 하고  
안색을 좋게 한다.

가자미



맛이 달고, 허약한 것을 보강하며 기력을 세지게 한다.



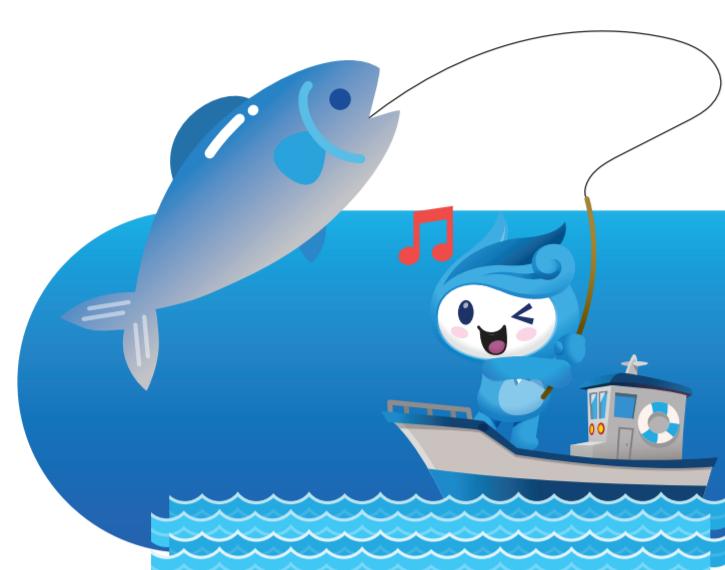
해양수산부



수협중앙회

KDA  
사단법인 대한영양사협회

# 안전하고 믿을 수 있는 우리 수산물



## 어장에서 식탁까지



우리 수산물은 어장에서 식탁에 이르기까지 **수산물 품질인증제도**, **수산물이력제**, **HACCP** 등 다양한 제도를 통해 철저하게 관리되고 있어 안심하고 먹을 수 있어요.



**수산물은 우리 식탁까지**  
어떻게 왔을까요?

'수산물 이력제'란 어장에서 식탁에 이르기까지 수산물의 이력 정보를 기록, 관리하고, 소비자에게 공개하여 수산물을 안심하고 선택할 수 있도록 도와주는 제도에요.



**수산물, 너는**  
어느 바다에서 왔니?

'수산물 원산지 표시제도'란 소비자의 알권리를 보장하고 공정한 유통질서 확립으로 생산자와 소비자를 보호하기 위한 제도에요.

### 국내산

원산지
품명
<small>해양수산부 국립수산물품질관리원</small>

### 수입산

원산지
품명
<small>해양수산부 국립수산물품질관리원</small>

### 원양산

원산지
품명
<small>해양수산부 국립수산물품질관리원</small>



**안전을 위해 노력합니다!**

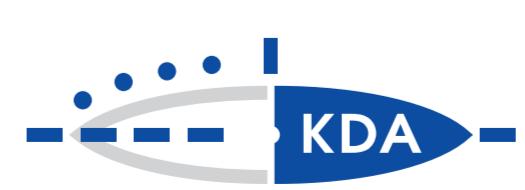
해양수산부가 발표한 해양환경보호와 수산물 안전관리를 중심으로 한 대응 방안에 따르면, 보다 촘촘한 방사성물질 감시망을 구축해 해양환경보호에 힘쓰고, 식품의약품안전처의 강화된 검사 방법을 통해 국내산 수산물 방사능 검사를 시행한다고 합니다. 또 수입수산물의 유통이력 관리와 원산지 단속을 강화하여 우리 바다와 우리 수산물을 안전하게 지켜낼 예정입니다!



해양수산부



수협중앙회



사단법인 대한영양사협회

# 국민건강 캠페인

# “백세건강은 우리 수산물로”



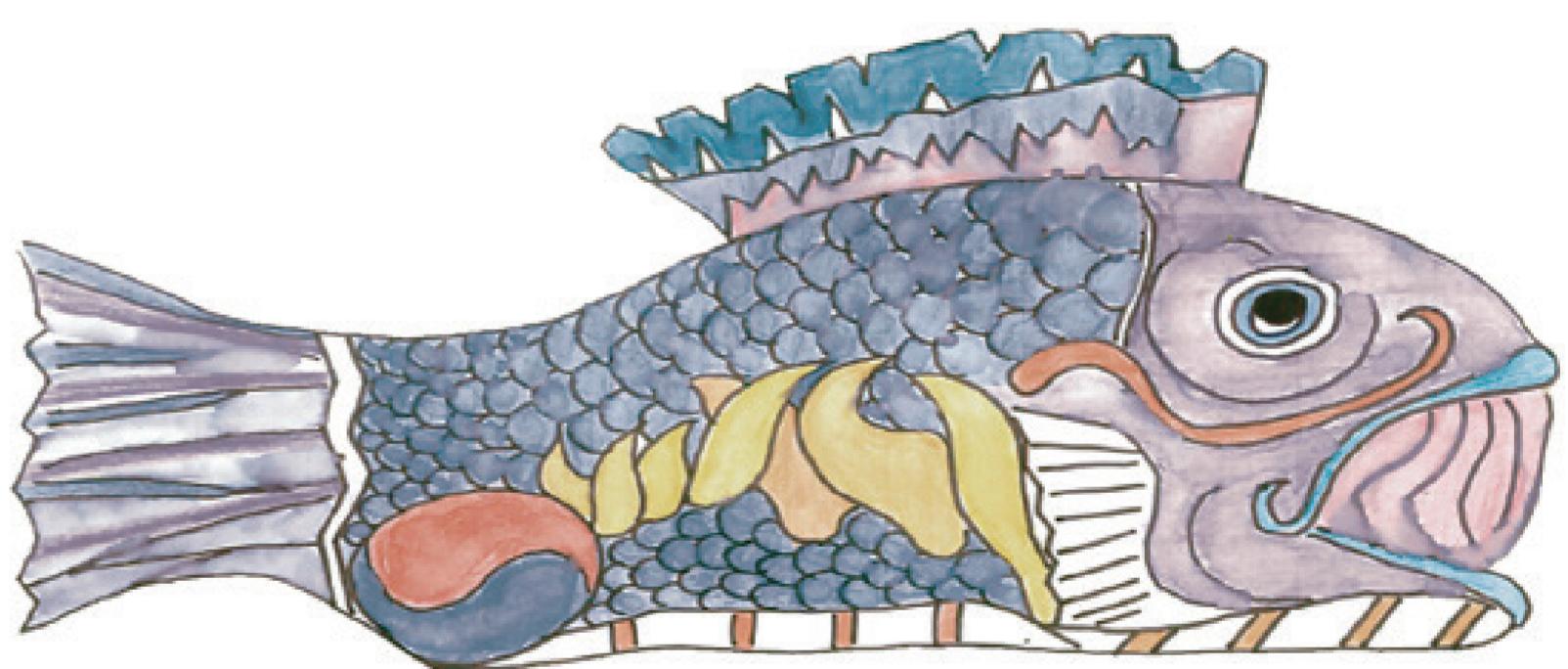
“어식과 함께 적절한 식사조절과 운동으로  
100세까지 건강을 유지하세요.”



## 어식백세 이야기

노화 관련 연구학자들에 의하면 인간의 한계 수명은 120세라는 주장도 있고, 150세라는 학설도 있어요.

물고기를 주로 먹는 학과 두루미의 수명은 90년, 바다거북이는 250년 이상을 살고 흰수염고래 또한 150년까지 산다고 해요. 최근에는 물속의 미생물이나 해초류 등을 먹고 사는 조개 중에서 507년 된 것이 발견되어 화제가 되기도 했어요.



이처럼 수산물은 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등의 각종 성인병 예방과 치료에 효과적인 오메가3, EPA, DHA 등의 불포화지방산을 많이 함유하고 있어 100세까지 건강하게 살기 위한 이상적인 식품이에요.



해양수산부



수협중앙회



사단법인 대한영양사협회