

		<h1>보도자료</h1>		
		<b>배포 일시</b> 2019. 11. 29.(금) 총 7매(본문 2, 붙임 5)		
<b>담당 부서</b> 유통정책과		<b>담당 자</b> • 과장 황준성, 사무관 엄익환, 주무관 최광진 • ☎ 044)200-5440, 5447, 5448		
<b>보도 일시</b>		2019년 12월 2일(월) 조간부터 보도하여 주시기 바랍니다. ※ 통신·방송·인터넷은 12. 1.(일) 11:00 이후 보도 가능		

## ‘방어’와 ‘굴’ 드시고 건강한 겨울 보내세요

- 해수부, 12월 이달의 수산물로 ‘방어, 굴’ 선정 -

해양수산부(장관 문성혁)는 12월 이달의 수산물로 겨울철 별미인 ‘방어’와 ‘굴’을 선정하였다.



방어



굴

방어는 다른 생선에 비해 단백질의 함량이 높고 지질이 풍부하며, 특히 비타민D와 나이아신이 많다. 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨 등의 무기질도 함유되어 있으며, DHA와 EPA, 타우린 등 기능성 물질이 많아 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 혈전, 뇌졸중 등 질환을 예방하는 데 좋다. 특히 겨울철에는 제철을 맞아 더욱 맛이 오른 방어를 맛볼 수 있으며, 주로 회나 탕으로 먹는 경우가 많다.

굴은 수산물 중 완전 영양식품으로 꼽히며, 특히 제철인 겨울철에 영양가가 높고 부드러운 맛이 나는 것으로 알려져 있다. 풍부한 무기질로

해양수산부는 국민들이 이달의 수산물로 선정된 방어와 굴을 더욱 쉽게 즐길 수 있도록 전국 이마트(방어: 12. 25.~31./굴: 12. 1.~4.)와 홈플러스(굴: 12. 5.~11.), 롯데마트(방어: 12. 12.~18./굴: 12. 19.~25.)에서 20~30% 특별 할인행사를 진행한다.

우체국 온라인 쇼핑몰(mall.epost.go.kr), 인터넷수산시장(www.fishsale.co.kr), 온라인 수협쇼핑(www.shshopping.co.kr)에서도 12월 한 달간 시중가격보다 최대 20% 할인된 가격으로 방어와 굴을 판매한다.

또한, 해양수산부는 방어와 굴을 이용한 간편 요리법을 소개하는 동영상 제작하여 '만개의 레시피(www.10000recipe.com)'와 '어식백세 블로그(blog.naver.com/korfish01)'에 게재할 예정이다.

이와 함께, 해양수산부는 12월 이달의 축제로 '제10회 파주송어축제'를 소개하였다. 이 축제는 2019년 12월 21일(토)부터 2020년 2월 9일(일)까지 경기도 파주시 광탄면 광탄레저타운 일대에서 열리며, 눈썰매장, 전통 얼음썰매장 등 놀이시설 이용과 송어맨손잡기 체험 등이 가능하다.

해양수산부 관계자는 "12월 이달의 수산물로 선정된 방어와 굴은 겨울철에 영양가가 높고 맛도 좋으므로, 많이 드시고 추운 겨울을 건강하게 보내시길 바란다."라고 말했다.

		텍스트 데이터는 공공누리 출처표시의 조건에 따라 자유이용이 가능합니다. 단, 사진, 이미지, 일러스트 등의 일부 자료는 해양수산부가 저작권 전부를 갖고 있지 아니하므로, 자유롭게 이용하기 위해서는 반드시 해당 저작권자의 허락을 받으셔야 합니다.
<small>공공누리 공공저작물 자유이용허락</small>		

12월  
Yellow tail  
이달의 수산물  
방어



방어는 다른 생선에 비해 **단백질**의 함량이 높고 지질이 풍부하며, **비타민D**와 **나이아신**이 특히 많다. 무기질 중에는 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨 등이 함유되어 있으며 DHA와 EPA, 타우린 등의 기능성 물질이 많아 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 혈전, 뇌졸중등의 순환기계 질환의 예방에 좋다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물과학원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
75.6g	101kcal/422kJ	0.8g	16g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
21.7g	1.5g	289mg	0.7mg

비타민A	비타민B <sub>1</sub>	비타민B <sub>2</sub>	비타민C
(Retinaol/Retonol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
14μg/45IU	0.15mg	0.16mg	1g



12월  
Pacific oyster  
이달의 수산물  
굴



굴은 수산물 중에서 **영양가가 가장 완전한 식품**에 가깝다. 풍부한 무기질로 인해 성장기의 어린이나 회복기 환자, 노인에게 아주 좋은 식품으로 가장 영양이 좋고 부드러운 맛이 나는 시기는 겨울이다. 열량은 대단히 낮지만 **단백질**과 **글리코겐**의 함유량이 높고 무기질과 비타민이 풍부한 알칼리성 식품이며 체내의 독소를 분해하여 방출하는 효과가 있다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
83.5g	73kcal/304kJ	2.6g	75g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
9.2g	2.4g	115mg	1.3mg

비타민A	비타민B <sub>1</sub>	비타민B <sub>2</sub>	비타민C
(Retinaol/Retenol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
11 μg/90IU	0.22mg	0.33mg	4g



## 참고 2

## 이달의 축제

행사명	제10회 파주송어축제	기간	`19.12.21 ~ `20.2.9
장소	경기도 파주시 광탄면 부흥로 194-42(광탄레저타운 일대)		
주관기관	파주송어축제조직위원회	연락처	1522-1531



- 제10회 파주송어축제는 서울 근교 1시간 거리의 경기도 파주시 광탄면 광탄레저타운 일대 행사장에서 2019년 12월 21일부터 2020년 2월 9일까지 51일간 열린다.
- 입장료는 중학생 이상 17,000원, 유치원생 및 초등학생 13,000원이며 눈썰매장, 전통얼음썰매장 등 놀이시설을 무료로 이용할 수 있다. 더불어 이벤트로 진행되는 빙어잡기체험, 송어맨손잡기 체험에 참여가 가능하다.
- 빙어잡기이벤트는 평일과 주말 모두 진행하며, 송어맨손잡기체험은 주말 및 공휴일만 진행한다. 자세한 내용은 제10회 파주송어축제 홈페이지(<http://www.pjtf.co.kr>)에서 확인 할 수 있다.

### < 12월 수산물 축제 일정 >

◇ 경기도 파주시 광탄면 부흥로 194-42(광탄레저타운 일대) ‘제10회 파주송어축제’

일시	축제명	장소	연락처
`19.12.21 ~ `20.2.9	제10회 파주송어축제	경기도 파주시 광탄면 부흥로 194-42	파주송어축제조직위원회 1522-1531

### 참고 3

## 방어·꿀 생산량

#### □ 생산량

(단위 : 톤)

구 분	2014	2015	2016	2017	2018
방어(류)	11,364	9,456	15,012	16,687	13,885
꿀(류)	303,034	286,630	282,917	329,794	341,524

\* 자료 : 국가통계포털(KOSIS)

#### □ 수출·수입량

(단위 : 톤)

구 분		2014	2015	2016	2017	2018
방어	수출	185	260	276	337	54
	수입	163	300	479	749	1,574
꿀	수출	9,292	12,673	8,025	9,071	10,423
	수입	259	244	382	207	145

\* 자료 : 수산물수출정보포털

2019  
12

이달의 수산물

SEASONAL  
SEAFOOD

魚食 어식백세  
100세

백세건강은 우리수산물로



QR코드를 스캔하면  
어식백세 네이버  
블로그와 연동되어  
다양한 정보를 볼 수  
있습니다.

제10회 파주송어축제

- ◎ 기간 : 2019. 12. 21 ~ 2020. 2. 9
- ◎ 장소 : 경기도 파주시 광탄면 부흥로 194-42  
(광탄레저타운 일대)
- ◎ 주관 : 파주송어축제조직위원회
- ◎ 문의 : 1522-1531

참치보다 맛있는  
겨울

방어

방어는 다른 생선에 비해 단백질 함량이 높고 지질이 풍부하며, 비타민 D와 니아신이 특히 많다. 무기질 중에는 칼슘, 인, 철, 칼륨 등이 함유되어 있다. DHA와 EPA, 타우린 등의 기능성 물질이 많아 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 혈전, 뇌졸중 등 순환기계 질환 예방에 좋다.

**TIPS** 방어와 부시리를 햇갈릴 수 있는데 회를 떠 놓았을 때 방어회는 검붉은 빛에 가까워 참치와 비슷하고 부시리회는 흰살생선에 가깝다.



12월 겨울바다의 풍요로움

겨울 바다의 영양과  
향기 품은

굴

굴은 겨울에 영양이 가장 풍부하다. 특히 라이신, 타우린, 메티오닌 등 필수아미노산 함량이 높아 '바다의 쇠고기', '바다의 우유'라 부른다. 또한 칼슘, 인, 철, 구리 등의 무기질, 각종 비타민이 함유되어 있어 빈혈에 좋고 타우린은 콜레스테롤 저감과 혈압 저하에도 도움을 준다.

**TIPS** 먹기 전에 소금물에 행궈서 이물을 제거하고 레몬즙을 뿌려 먹으면 좋다.

