

참고 1 이달의 수산물 소개

5월
이달의 수산물

멍게

Sea squirt

멍게 [Sea squirt]

멍게는 측성해초목 멍게과에 속하며, 흔히 멍게라고 불린다. 암수동체이며 몸이 겹질로 덮여 있고 바다 밑바닥에 고착하며 살고 있다. 모양은 타원형이며 주먹만 한 크기이고 적황색으로 단단하며 원추형의 돌기가 많이 나 있어 '바다의 파인애플'이라고도 한다. 해삼 및 해파리와 함께 지질이 거의 없어 3대 저칼로리 해산물로 꼽히며 EPA가 많아 성인병 예방에 좋다. 타우린과 콘드로이틴이 많은데 콘드로이틴은 피부의 노화를 막는데 좋은 영향을 준다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
87.7g	40kcal/169kJ	0.6g	49g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
6.7g	3.4g	94mg	16.4mg

비타민A	비타민B1	비타민B2	비타민C
(Retinol/Retenol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
0μg/0IU	0.05mg	0.20mg	2g

20200501

5월
이달의 수산물

갯오징어

Golden cuttlefish

갯오징어 [Golden cuttlefish]

갯오징어는 오징어류 가운데 가장 맛이 뛰어나다. 머리가 크고 몸통 양쪽 전체 가장자리에 걸친 지느러미(귀)가 있는 것이 오징어류와는 쉽게 구별된다. 다른 오징어류와는 달리 몸 안에 길고 납작한 작은 배 모양의 석회질로 된 뼈가 있다. 이같이 몸통 속에 단단한 뼈가 있어 뼈오징어, 갑옷 갯오징어라고 불렀다. 뼈는 위산 과다와 위궤양 치료에 사용되며, 위산을 중화시켜 통증을 멎게 할 뿐만 아니라 상처를 아물게 하는 지혈효과도 지니고 있다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
80.6g	76kcal/317kJ	0.2g	13g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
17.3g	1.7g	281mg	0.4mg

비타민A	비타민B1	비타민B2	비타민C
(Retinol/Retenol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
-	-	-	-

20200501

참고 2 최근 5년간 멍게 및 갑오징어 생산량 및 수출입량

□ 생산량

(단위 : 톤)

구 분	2015	2016	2017	2018	2019
멍게	22,833	32,634	27,412	38,248	26,993
갑오징어	6,027	4,453	4,883	6,141	8,773

* 자료 : 국가통계포털(KOSIS)

□ 수출 · 수입량

(단위 : 톤)

구 분		2015	2016	2017	2018	2019
멍게	수출	81	82	57	102	60
	수입	2,744	3,375	5,230	4,155	5,987
갑오징어	수출	26	37	463	189	389
	수입	290	373	5,497	6,985	6,501

* 자료 : 수산물수출정보포털

참고 3 이달의 수산물 포스터

5월 이달의 수산물

뷰티케어 음식
멍게, 갑오징어
더 알고싶어?



어식백세 블로그
비로가기

멍게

2대 저칼로리 수산물!
달콤 톡톡하며
식이섬유소가 많아
건강과 다이어트에 최고!

갑오징어

고단백질로 타우린이
풍부해 피로를 풀어주고
노화를 방지하는
methionine!



어식백세
100세

보다 나은 해양수산부

해양수산부

한국수산업회