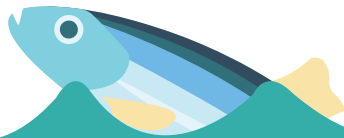


바른 식생활 실천프로그램

건강한 식탁을 위한 내 손안의 생선

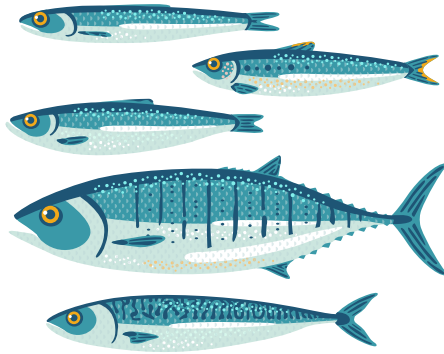






내가 좋아하는 생선은 _____ 이다.

그 이유는 _____ 때문이다.



다양한 생선 올바른 선택

우리 나라는 삼면이 바다로 둘러싸여 있어 풍부한 수산자원을 가지고 있다. 이를 이용한 음식은 오랜시간 시시때때로 우리의 식탁에 오르내렸다. 하지만 현대인들의 식습관은 서구화된 생활패턴으로 변하면서 육류나 육 가공 식품의 소비가 점차 늘어나고 있으며 생선이 식탁에 오르는 횟수는 점차 줄어들고 있는 실정이다.

음식에 대한 부정확한 정보와 지식으로 인해 생선 섭취를 꺼리는 경우도 있다. 2011년 일본 원전사고 이후 국내 생선 소비율이 급감하고, 국내 수산물의 방사능 노출 수위에 대한 의견이 분분하다. 이러한 상황에서 소비자들이 생선에 대한 정확한 정보와 싱싱하고 안전한 생선을 선택할 수 있는 방법을 안다면 보다 더 생선을 현명하게 선택할 것이며, 우리의 식탁은 더욱 건강하고 풍요로워 질 것이다.

< 건강한 식탁을 위한 내 손안의 생선 >은 각 가정의 생선 소비 패턴을 알아보고, 생선에 대한 정확한 정보와 지식을 제시한다. 이는 궁극적으로 생선 소비를 늘리고, 생선의 진정한 맛을 즐길 수 있게 하는데 도움을 줄 것이다.



건강한 식탁을 위한 내 손안의 생선 소개

아이들이 좋아하지 않는(비선호) 식품이 있듯 성인에게도 비선호 식품이 존재한다. 그 이유는 사회적, 환경적 영향이나 개인의 취향 문제 등 다양하다. 최근 다양한 이유로 생선에 대한 선호도가 줄어들고 있는 가운데, 어디서든 쉽게 구할 수 있으며 영양적 가치가 뛰어난 생선의 장점, 올바르게 선택하는 방법 등을 안다면 우리 식탁 위에 생선이 오르는 횟수는 점차 증가하게 될 것이다.

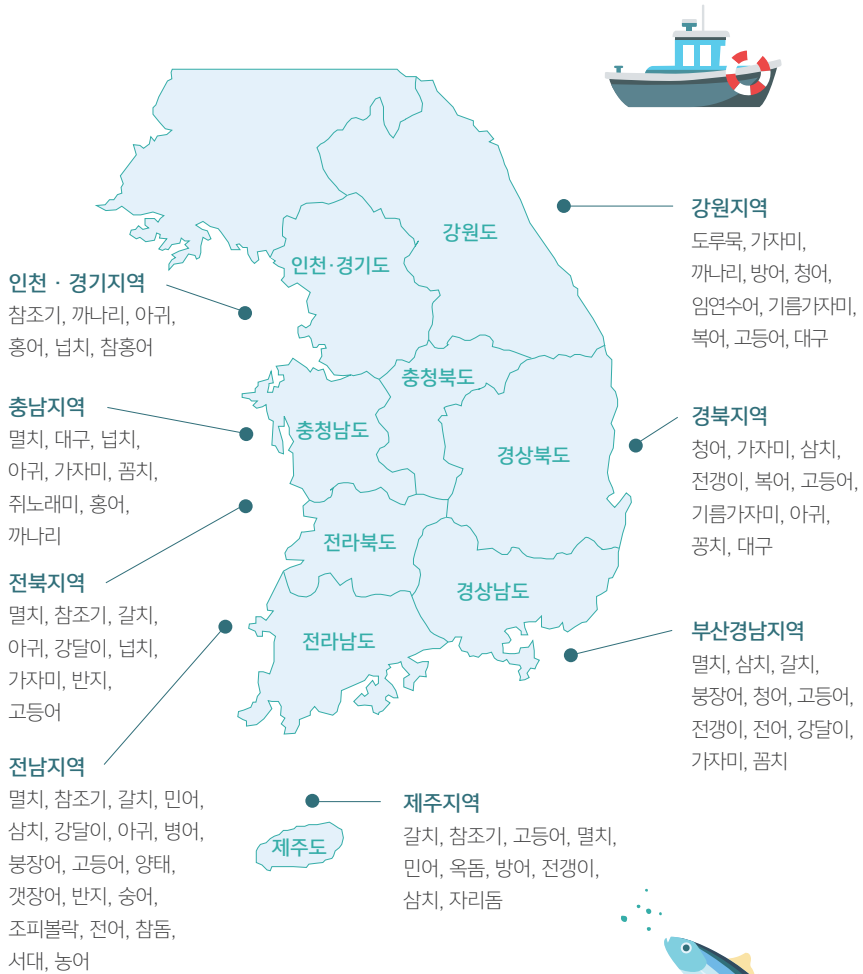
본 교육은 성인의 비선호 식품인 생선의 소비 동향을 파악하고, 키워드-이슈 토론을 통해 생선에 대한 다양한 의견을 도출한다. 도출한 키워드-이슈 연결지도를 통해 참가자는 스스로 대안을 찾고 정리하면서 생선에 대한 인식 변화를 유도한다. 또한 참가자들에게 실제 생선을 구매할 때 활용할 수 있는 싱싱한 생선 고르는 방법, 제철 생선 정보, 맛있게 생선 조리하는 TIP 등 실용적인 정보를 제공한다.

마지막으로 건강하고 안전하게 생선을 먹을 수 있는 방법을 제시하고, 간편한 생선 요리 시연을 통하여 비선호 식품에 대한 선호도를 한층 더 높이고자 한다.

1

생선 이해하기

1. 우리나라 지역별로 어떤 생선들이 잡힐까요?



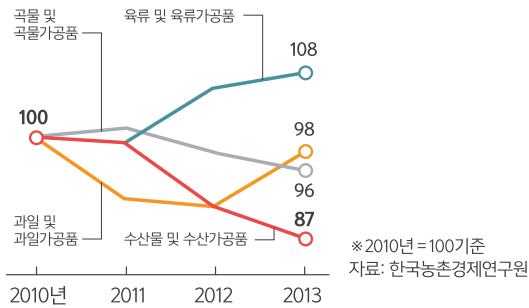
출처 : 통계청, '어업생산동향조사', http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1EW0004&conn_path=13, 2016.7.15.

2. 왜 생선 섭취가 좋을까요?

- 생선의 동물성 단백질은 소화 흡수율이 높다.
- 필수 아미노산을 포함하고 있다.
- 생선의 DHA와 EPA는 유익한 지방으로 뇌세포의 작용을 원활하게 한다.
- 면역력을 높여주고 어린이의 성장 및 발달을 돕는다.

3. 국내 생선 소비 행태를 알고 있나요?

줄어드는 가계의 수산물 소비



4. 생선의 적절 섭취 분량을 알고 있나요?

생선류의 1회 섭취 분량은 60g (먹을 수 있는 부분 손바닥 ½, 생선 1토막)으로 한다.

* 생선류의 1회 섭취 분량 (2015 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)



고등어(60g)



명태(60g)



멸치 말린 것(15g)



명태 말린 것(15g)

2 방사능과 중금속, 어떻게 피할 수 있을까?

1. 수산물이력제 바로알기

수산물이력제란 어장에서 식탁에 이르기까지 수산물의 이력정보를 기록, 관리하여 소비자에게 공개함으로써 수산물을 안심하고 선택할 수 있도록 도와주는 제도이다. (해양수산부)

수산물이력제 확인하기

소비자가 수산물 상품 포장의 겉면에 부착된 이력제 라벨의 QR코드 및 이력번호를 매장의 단말기에서 뿐만 아니라 수산물이력제 홈페이지나 모바일 홈페이지, 모바일 앱을 통해 조회하여 해당 수산물의 이력 정보를 확인할 수 있다.

1.매장



매장에서 비치된 모니터에서 바코드 스캔으로 이력 확인

2.인터넷 : www.fishtrace.go.kr

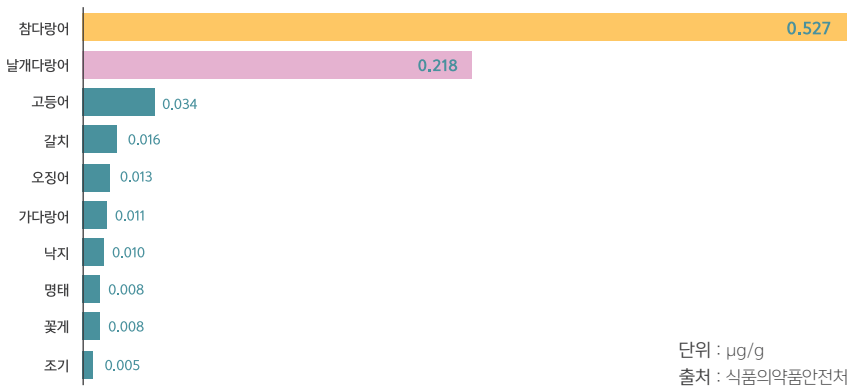


수산물이력제 홈페이지에서 식별번호 13자리 입력 후 이력 조회



2. 국내 수산물 메틸수은 함량

고등어, 갈치, 조기 등과 같은 일반어류에는 약 0.03 μ g/g 혹은 이하의 메틸수은 함량이 포함되어 있으며, 이런 일반어류보다 수명이 길고 심해에서 생활하는 대형어류(다랑어, 황새치, 상어 등)에서 메틸수은 함량이 높게 검출된다.





* 1 μ g = 1 / 1,000,000g

* 메틸수은은 중금속의 일종으로 해양 환경 중에 존재하는 무기형태의 수은이 미생물(혐기성세균)에 의해 유기수은인 메틸수은으로 변환될 수 있고 생물농축에 의해 인체에 영향을 줄 수 있음.

3. 임신부라면 적정 생선 섭취량을 알기

- 식약처가 권고하는 적정 임신부 생선섭취량은 일주일에 400g이다.
(참치캔 한 개는 150g, 보통 크기의 고등어 한 마리는 300g, 조기는 100g 정도)
- 깊은 바다에 사는 참다랑어, 상어 같은 생선은 일주일에 최대 100g까지만 섭취하는 게 좋다.

일반어류	다량어류 및 삼해성 어류 등
<p>400g 이하 섭취</p>  <p>고등어, 명태, 광어, 공치, 조기, 갈치, 삼치, 전어, 참치통조림, 생선조림</p>	<p>100g 이하 섭취</p>  <p>참다랑어, 남방참다랑어, 날개다랑어, 눈다랑어, 돛새치, 청새치, 녹새치, 백새치, 황새치, 백다랑어, 점다랑어, 몽치다래, 물치다래, 참치회, 금눈돔, 칠성장어, 얼룩상어, 악상어, 청상아리, 곱상어, 귀상어, 은상어, 청새리상어, 흑기홍상어, 다금바리, 불평치, 먹장어, 존베기 등</p>

출처 : 임신 여성의 생선 안전섭취 요령, 식품의약품안전처, 2015.02.

4. 생선 섭취 시 수은, 다이옥신 피해를 줄이기 위한 방법

- 1) 등푸른 생선과 흰 살 생선의 섭취빈도 차이를 두어 섭취하면 수은 피해를 줄일 수 있다.
또한 마늘, 콩, 녹색잎 채소, 뿌리채소, 양파를 함께 먹으면 좋다.
- 2) 다이옥신의 피해를 최소화하기 위해 생선 섭취 시 버섯, 시금치, 썩갓, 미역 등과 같이 식이섬유소가 풍부한 식품과 같이 섭취한다.

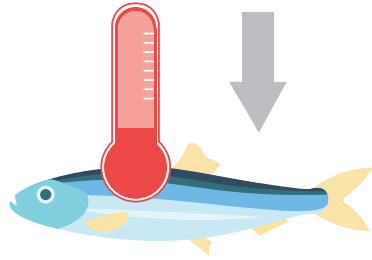


5. 건강하고 안전하게 생선 먹는 방법

1. 원산지를 꼭 확인한다. (국내산 선택)



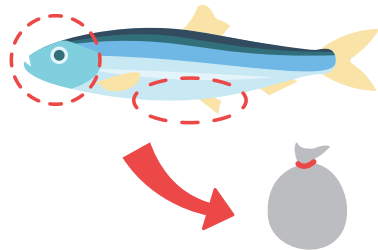
2. 생선별 메틸수은 함량을 고려하여 섭취 빈도를 조절한다.



3. 제철생선을 선택하여 섭취한다.



4. 생선 머리와 내장은 제거하고 섭취한다.



3

생선 구입에서부터 내 식탁에 오르기까지

1. 싱싱한 생선을 고르는 5가지 체크리스트

- 1) 비늘의 상태를 확인한다.
- 2) 동공을 확인한다.
- 3) 아가미를 확인한다.
- 4) 살의 단단함과 표면의 윤기를 확인한다.
- 5) 무지개빛을 확인한다.

출처 : 김지민, 우리 식탁 위의 수산물, 안전합니까?, 연두 m&b, 2015.09.05.



2. 다양한 생선 조리 TIP

- 1) 비린내를 없애기 위해서는 구입 즉시 창자와 아가미 등을 제거한 다음 흐르는 물에 피를 씻어내고 바닷물보다 약간 농도가 낮은 소금물로 창자 부분을 깨끗이 닦아 낸다. 소금물은 살균 효과가 있을 뿐 아니라 틈새의 피까지 빼준다.
- 2) 조리를 할 때는 파, 마늘, 생강, 양파, 고추장 등 향이 강한 부재료를 첨가하고 구이, 튀김 등을 할 때는 쌀뜨물에 5분 정도 담가 놓았다가 식초나 레몬즙을 살짝 뿌려 주는 것도 좋다.
- 3) 조리 전에 생선을 우유에 담가 두면 비린내 성분을 없앤다.
- 4) 청주, 미림 등은 가열 시에 생선의 단백질과 당질을 적당한 갈색과 독특한 향으로 고착시켜 준다.

3. 우리나라 생선 제철에 더 맛있게 즐기기

계절	제철 생선
봄	참조기, 삼치, 참돔, 불락, 학공치, 송어, 밴댕이, 공기
여름	병어, 서대, 농어, 봉장어, 보리멸, 쥐치, 갯장어
가을	전어, 고등어, 쥐치, 조피볼락, 감성돔, 돌돔, 농어, 봉장어, 쥐노래미, 보리멸, 갈치
겨울	송어, 도루묵, 감성돔, 돌돔, 방어, 넙치, 복어, 쥐치, 병어, 명태

출처 : 100세 건강은 우리 수산물로! 어식백세1-시시때때·여가음식, 해양수산부, 2015.01.20.

4. 국내산 VS 수입산 생선 구별법

국내산 생선 VS 수입산 생선		
구분	국내산 생선	수입산 생선
연어	 <ul style="list-style-type: none"> - 바다에서 잡힌 연어는 은백색이다. - 몸은 약간 가늘고 길며, 비만도가 보통이다. - 산란기의 연어는 혼인색을 띠며 가로무늬가 있다. 	 <p>노르웨이</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등이 청남색으로 작은 흑점이 있다. - 머리 뒷부분은 어두운 청색이다. - 몸은 가운데가 굵고 양끝으로 가늘어지는 모양이며, 비만도가 좋다.
고등어	 <ul style="list-style-type: none"> - 등의 물결무늬가 가늘다. - 등은 연한 청록색이다. - 배는 은백색이며, 회색반점이 없다. 	 <p>노르웨이</p> <ul style="list-style-type: none"> - 등의 물결무늬가 굵고 선명하다. - 국내산에 비해 체고가 낮고 날씬한 편이다. - 등은 짙은 청록색이다.
명태	 <ul style="list-style-type: none"> - 폭이 좁은 물결무늬가 선명하다. - 등은 연한 갈색이다. - 배는 희고 지느러미 끝이 검다. 	 <p>러시아</p> <ul style="list-style-type: none"> - 물결무늬가 희미하다. - 몸의 크기가 대체로 큰 편이다. - 등이 갈색 또는 황갈색이다.
대구	 <ul style="list-style-type: none"> - 체고가 높고 체장이 짧으며 비만도가 높다. - 등은 옅은 회갈색이며, 배는 은백색이다. 	 <p>러시아</p> <ul style="list-style-type: none"> - 국내산, 미국산에 비해 크기가 큰 편이다. - 체고가 높고 비만도가 양호하다.
참조기	 <ul style="list-style-type: none"> - 등은 어두운 회색, 배는 황금색을 띤다. - 몸은 노란 은빛이 나고, 눈 색깔이 청명하다. - 입술이 붉은 색을 띠고, 눈 주위가 노랗다. - 각 지느러미는 노란색을 띤다. 	 <p>중국</p> <ul style="list-style-type: none"> - 냉동 참조기는 축선 아래에 황금빛이 진하다. - 냉동상태로 수입돼 몸이 퇴색돼 있으며 검은 빛을 띤다. - 냉동 상태로 수입돼 눈이 탁하다.



국내산 생선 VS 수입산 생선		
구분	국내산 생선	수입산 생선
꽁치	 <ul style="list-style-type: none"> - 대부분 자망(그물)으로 어획해 아가미 부위가 다소 손상이 있다. - 몸의 형태는 가늘고 긴 편이다. - 등은 짙은 청색, 배는 은백색을 띤다. 	 <p>대만</p> <ul style="list-style-type: none"> - 대부분 봉수망으로 어획해 아가미 손상이 적은 편이다. - 몸의 형태는 국내산에 비해 굵고 큰 편이다. - 등은 검은 청색, 배는 희다.
홍어	 <ul style="list-style-type: none"> - 꼬리 부분에 있는 2개의 뒷지느러미 간격이 넓다. - 피부에 돌기가 없어 부드럽다. - 몸의 테두리에 선홍빛이 선명하며 배가 희다. 	 <p>아르헨티나</p> <ul style="list-style-type: none"> - 꼬리 부분에 있는 2개의 뒷지느러미 간격이 좁다. - 배에 작은 점들이 흩어져 있다. - 배의 날개 부분을 제외한 부위에 돌기가 있다. - 배가 국내산보다 짙고 전체적으로 붉은색을 띤다.
아귀	 <ul style="list-style-type: none"> - 등에 망상무늬(그물처럼 생긴 모양)가 있다. - 입안이 다소 붉은색이다. - 가슴지느러미 끝 부분은 검은 갈색을 띤다. 	 <p>중국</p> <ul style="list-style-type: none"> - 냉동, 냉장 상태로 수입돼 등이 열린 갈색을 띤다. - 배가 국내산보다 더 붉은 편이다. - 내장을 제거한 상태로 유통되어 위만 붙어 있다.
갈치	 <ul style="list-style-type: none"> - 몸은 은백색으로 은빛 광택이 난다. - 눈동자는 검고, 눈 주위가 희다. - 꼬리는 실갈이 가늘고 길다. - 은갈치는 낚시로 잡아 비늘 손상이 적다. 	 <p>중국</p> <ul style="list-style-type: none"> - 비늘의 손상이 다소 있다. - 눈동자는 검고, 눈 주위가 노랗다 - 실갈이 긴 꼬리가 끊겨 있는 경우가 많다.

출처 : 한눈으로 구별하는 우리수산물 외국수산물, 해양수산부, 2015.03.

4

간편한 생선 레시피

1. 종이호일을 이용한 생선구이 [조리시간 10분]

준비재료 (1인분)

생선(간고등어 1마리), 종이호일, 식용유

조리방법

- 1) 종이호일 위에 식용유를 적당량 두르고 손질된 생선을 올려 잘 감싸서 사방을 꼼꼼하게 접는다.
- 2) 후라이팬을 중불로 달군 후 종이호일로 감싼 생선을 올린다.
- 3) 생선을 올릴 때 껍질 부분이 바닥을 향하게 올려놓는다.
살 쪽을 먼저 올려놓으면 생선이 머금고 있던 수분이 빠져나와 딱딱해진다.
- 4) 껍질 쪽은 중불에서 3분 정도 굽고 뒤집어서 5분 정도 구워 생선구이를 완성한다.
- 5) 종이호일은 잘 접어 버린다. 후라이팬에 기름이 묻어나지 않아 뒤처리의 수고가 없다.

TIP

종이 호일을 이용해서 생선찜도 해보세요!

조리 후 1회 섭취 분량(가식부 기준 손바닥 ½ 생선 1토막)에 맞춰 섭취한다.



2. 고등어 월남쌈 [조리시간 15분]

준비재료 (1인분)

고등어살 60g, 라이스페이퍼 4장, 양상추 2장, 오이 1/4개, 당근 1/6개, 적양파 1/4개, 미나리 4줄기, 소스 (식초 1.5큰술, 설탕 0.5큰술, 고춧가루 0.5작은술, 소금 · 후추 약간)

조리방법

- 1) 고등어를 종이호일을 활용하여 구워 살을 발라낸다.
- 2) 분량의 재료를 섞어 소스를 만들어 고등어살과 골고루 섞어준다.
(고등어 간이 되어 있는 정도에 따라 소금의 양을 조절한다.)
- 3) 물에 불린 라이스페이퍼 위에 양상추를 올리고 그 위에 준비한 고등어 살과 오이, 당근, 적양파, 미나리 등 채소를 올려 말아준다. (채소는 취향대로 다양하게 가능하다.)

TIP

굽고 남은 생선을 이용하여 만들어 보세요!



3. 흰 살 생선 된장소스 덮밥 [조리시간 30분]

준비재료 (1인분)

동태살 60g, 청주 2큰술, 후추·소금 약간, 녹말가루 1큰술, 식용유, 밥 1공기(180g), 마늘 1톨, 양파 1/2개, 양배추 30g, 당근 30g, 청양고추 1/2개(생략 가능), 된장소스 - 된장 1 + 1/2큰술, 우유 200g



조리방법

- 1) 포 떠져 있는 동태살을 소금을 한 꼬집 정도 골고루 뿌리고 청주와 후추로 10분 정도 재운다.
- 2) 동태살을 재울 동안 우유에 된장을 체에 걸러 풀어준다.
- 3) 마늘은 편 썰고, 양파는 채 썬다. 양배추는 사방 3cm 크기로 자르고, 당근도 얇게 한 입 크기로 자른다. 청양고추도 있다면 얇게 썰어 준비한다.
- 4) 동태살은 녹말가루를 입히고 팬에 식용유를 둘러 노릇노릇하게 구워 키친타올 위에 올려둔다.
- 5) 다른 팬에 식용유를 두르고 마늘과 양파를 먼저 볶다가, 양배추와 당근도 넣어 살짝 볶는다. 그리고 된장을 풀은 우유를 넣고 몽글해질 때 까지 끓인다. 마지막에 후추를 살짝 뿌린다. 취향에 따라 청양 고추를 넣어도 된다.
- 6) 그릇에 밥을 담고 된장크림소스와 야채를 올리고, 동태 구이를 올려 완성한다.

4. 황태죽 [조리시간 20분]

준비재료 (1인분)

황태채 15g, 청주 1큰술, 후추 약간, 다시마 육수 2컵, 참기름 1큰술, 밥 1공기(180g), 쪽파 2줄기, 소금 약간



조리방법

- 1) 황태채는 가위로 2cm 폭으로 잘라서 물에 살짝 불린다. 물기를 짰 다음 청주와 후추를 뿌려 5분간 재운다.
- 2) 쪽파는 0.5cm 폭으로 송송 썬다.
- 3) 팬을 중불로 달군 후 참기름을 두른 다음 황태채를 1분 정도 볶은 후 다시마 육수를 붓는다.
- 4) 밥 1공기를 넣고 육수가 끓어 오르면 약불에서 5분 정도 더 끓인 후 소금으로 간을 한다.
- 5) 그릇에 담고 송송 썬 쪽파를 올려 완성한다.

TIP

김가루를 뿌려 먹어도 맛있어요!

* 우리나라 지역 생선 축제



지역 생선 축제	내용
<p>축제명: 영산포 홍어 축제 기간: 매년 4월 중 장소: 전남 나주시 영산포 선창 홍어의 거리</p>	600년 홍어 역사가 코끝으로 살아 숨쉬는 속성 홍어의 본고장 영산포에서 열리는 홍어 축제는 잊지 못할 '홍어의 추억'을 선사할 것이다.
<p>축제명: 보물섬 미조 멸치 축제 기간: 매년 5월 중 장소: 남해군 미조면 미조항 일원</p>	남해안의 베니스, 아름다운 미조항에서 펼쳐지는 멸치 축제에서는 다양한 무료체험과 상상하고 값싼 멸치를 맛볼 수 있다.
<p>축제명: 제주 자리돔 큰잔치 기간: 매년 6월 중 장소: 제주 서귀포시 보목항 포구</p>	해안변과 숲속을 배경으로 지역특산 수산물인 자리돔을 주제로 어업인과 시민, 관광객이 함께 만들어 가는 수산물관광축제로 보목항에서 해마다 개최된다.
<p>축제명: 명지 전어 축제 기간: 매년 8월 중 장소: 명지시장 주차장 일원, 명지IC공영주차장 등</p>	명지 전어 축제에서는 전어를 마음껏 맛볼 수 있는데, 명지 전어는 살점이 두껍고 단단해 다른 지역 전어보다 맛이 뛰어난 것으로 미식가들 사이에서 소문이 자자하다.
<p>축제명: 추자도 참굴비 대축제 기간: 매년 7월 중 장소: 추자항(상추자)광장 일원</p>	명품 추자도 참굴비와 청정해역에서 생산되는 각종 어류, 해조류 등 다양한 지역 특산물을 대내외적으로 널리 알리기 위해 추자항 일원에서 매년 개최되고 있다.
<p>축제명: 신안 민어 축제 기간: 매년 8월 중 장소: 전남 신안군 대광해수욕장</p>	민어는 성인병 예방과 더위를 물리치는 여름철 최고의 음식으로 오장육부의 기운과 뼈를 튼튼히 하는데 좋은 음식으로 알려져 있다.
<p>축제명: 봉화 은어 축제 기간: 매년 7월 말부터 8월 초 장소: 봉화읍 내성천 일원</p>	내성천에 뛰어들어 은어와 한 판 승부를 벌이고, 뗏목타기와 래프팅, 수상 줄다리기 등을 즐기면서 한바탕 웃음으로 더위를 밀어내 보시길 바란다.
<p>축제명: 부산 자갈치 축제 기간: 매년 10월 중 장소: 부산 중구 부산자갈치시장</p>	전통과 현대가 조화된 다양한 볼거리 뿐만 아니라 다양하고 풍성한 문화예술 공연, 수산물 공예 전시관 운영 등을 통해 다양한 체험을 할 수 있다.
<p>축제명: 속초 청호동 아바이 알도루묵 축제 기간: 매년 10월 말부터 11월 초 장소: 청호동 아바이마을 부두 일원</p>	속초 알도루묵 축제는 이색체험과 공연, 맛보기에 생물 구입까지 등해안 계절 별미 알도루묵을 만날 수 있다.
<p>축제명: 포항 구룡포 과메기 축제 기간: 매년 11월 중 장소: 구룡포 과메기 문화거리 (아라광장)</p>	포항 구룡포는 지역특산물인 과메기의 원조마을로 구룡포 지역 특산물인 과메기, 대게, 오징어 등을 외지인에게 널리 홍보하고 있고, 다양한 문화를 체험해 볼 수 있다.
<p>축제명: 평창 송어 축제 기간: 매년 12월 말부터 2월 초 장소: 강원 평창군 오대천 일원</p>	평창 송어 축제에서는 선조들의 삶을 축제로 승화시켜 눈과 얼음, 송어가 함께 하는 겨울이야기라는 주제로 매년 겨울마다 송어축제의 장이 펼쳐진다.
<p>축제명: 강화 송어 빙어 축제 기간: 매년 12월 중부터 2월 말 장소: 신선 저수지(늪시티) 일원</p>	산새와 경관이 빼어나기로 이름난 신선 수지에서 주민 대다수가 참여하여 겨울 요정, 빙어낚시, 송어낚시, 눈썰매, 얼음썰매 등의 다양한 체험을 즐길 수 있다.
<p>축제명: 청명 얼음꽃 송어 축제 기간: 매년 1월 초 2월 중 장소: 청명면 청명천 안전유원지내 얼음꽃축제장</p>	호명산 줄기 신자락에 얼음꽃이 피어나 연인들 및 가족이 나들이를 하며 썰매타기, 얼음꽃 포토존과 얼음 위에서는 구멍을 뚫어 송어낚시를 함께 누릴 수 있는 곳이다.
<p>축제명: 물맑은 양평 빙어 축제 기간: 매년 12월 말부터 2월 초 장소: 경기 양평군 수미마을 등</p>	축제기간 동안 빙어낚시 뿐만 아니라 한국의 전통 겨울놀이인 연날리기, 팽이치기, 썰매타기 등을 체험할 수 있다.
<p>축제명: 화천 산천어 축제 기간: 매년 1월 중부터 2월 초 장소: 강원도 화천군 화천천 및 3개읍면 일원</p>	온 가족이 함께 최고의 겨울을 보낼 수 있는 화천 산천 어축제는 매년 1백만명 정도가 참가하는 규모로, 매년 더욱 짜릿하고 즐거운 축제로 거듭나고 있다.

MEMO



.....

MEMO



.....

바른 식생활 실천프로그램
건강한 식탁을 위한 내 손안의 생선

발행일	2016년 8월
발행처	서울특별시 식생활종합지원센터
기획 및 개발	(사)푸드포체인지
감수	국립수산과학원 식품위생가공과·연근해자원과
디자인	Olab 유혜인
배포기관	서울특별시 식생활종합지원센터 02)824-2622

이 책은 서울특별시 사업비로 제작되었으며,
저작권 및 판권은 서울특별시에 있으므로 무단도용을 금합니다.



바른 식생활 실천프로그램
건강한 식탁을 위한
내 손안의 생선

 서울특별시

 서울특별시 식생활종합지원센터

Food
For
Change
(사)푸드포체인지