

# 2024년 5월 로컬푸드 “표고버섯”

## 정의

√ 향미가 좋고, 영양이 풍부하며 특유의 감칠맛이 있어 다양한 요리에 활용

## 구입요령

√ **갓이 너무 피지 않고** 색이 선명하며 **주름지지 않은 것**으로 선택

## 보관방법

√ 깨끗이 손질하여 냉장 보관하며, **보관 시 밀봉**하여 수분 유지하기

## 손질방법

√ 갓 안쪽이 손상되지 않도록 흐르는 물에 가볍게 씻어내기

## 효능

√ 콜레스테롤 생성 억제에 도움이 되는 **에리타데닌** 성분이 함유되어 **혈관 건강**에 효과적

√ 항산화 성분인 **셀레늄, 비타민A와 E**가 풍부하여 **피부 미용**에 효과적

√ **식이섬유**가 풍부하여 장 운동 촉진으로 인한 **변비 예방**에 효과적

√ **면역력 강화** 성분인 **베타글루칸**이 함유되어 암세포 증식 및 재발 억제에 효과적

## 주의사항

√ **날 것의 경우 소화가 어렵고**, 유해물질이 있을 위험이 있어 **충분하게 가열 후 섭취**하도록 하여야 함



충주시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처 : 네이버지식백과, 플래티콘, 미리캔버스