


<div>  <div> <div>산림청</div> <div> <div>보</div> <div>도</div> <div>자</div> <div>료</div> </div> </div> <div> <div>다시 도약하는 대한민국</div> <div>함께 잘사는 국민의 나라</div> </div> </div>			
보도 일시	배포 즉시 보도 가능합니다.	배포 일시	2023. 3. 10.(금)
담당 부서	산림산업정책국 사유림경영소득과	책임자	과 장 김용진 (042-481-4190)
		담당자	사무관 최홍주 (042-481-4208)

## 3월 이달의 임산물 ‘표고버섯’ - 표고버섯의 특징 및 효능·효과 등 소개 -

- 산림청(청장 남성현)은 매월 대표 임산물의 효능과 효과, 조리법 등을 소개하여 임산물의 우수성을 알리고 올바른 임산물 구매를 안내하기 위해 ‘이달의 임산물’ 시리즈를 추진하고 있다.
  - ‘이달의 임산물’ 시리즈는 산림청 블로그에서 만나 볼 수 있다.
- 3월 이달의 임산물 주인공은 표고버섯이다. '산속의 고기'로 불릴 만큼 영양가 높은 표고버섯은 쫄깃한 식감과 특유의 향이 좋고, 다양한 효능을 가지고 있다.
  - 표고버섯은 씹는 맛이 일품이라 별다른 간 없이 살짝만 익혀 먹기도 하고 말려서 건표고로도 섭취한다. 건표고버섯은 생표고버섯보다 감칠맛이 깊고, 말리면서 비타민D와 칼륨, 식이섬유 등이 증가하여 부족한 영양 섭취에 효과적이다.
  - 표고버섯은 서양에서는 그리스 로마 시대 때부터, 중국에서는 5세기경 부터 먹었다고 알려져 있다. 우리나라도 '삼국사기'와 '동의보감'에 표고 버섯의 약용법이 기록되어 있는 것으로 보아 오래전부터 표고버섯을 먹었을 것으로 생각된다.
- 우리나라 표고버섯 재배방식은 원목재배와 톱밥배지 재배로 나뉜다.
  - 원목을 이용하여 재배하는 원목재배는 시설하우스와 노지재배 방식으로 나뉜다. 원목재배는 예전부터 재배해오던 전통적인 방식이나 투자기간이 긴 단점이 있어, 이를 보완하기 위해 톱밥배지 재배방식이 개발되어 활성화되고 있다.

- 표고버섯은 비타민D 생성을 돕는 에코스테롤 성분이 풍부하다고 알려져 있다. 칼슘 흡수와 골밀도를 높이는 데 효과적인 비타민D가 풍부해 골다공증이 염려되는 갱년기에 섭취하면 좋다.
- 또한, 식이섬유가 많이 함유되어 있어 변비 예방에 도움을 주고, 열량(칼로리)이 거의 없어 체중조절에 효과적이다. 표고버섯에는 철분도 다량 함유되어 빈혈을 개선한다. 풍부한 항산화제와 비타민이 피부 노화를 방지하고 건강하게 만들어 준다.
- 산림청은 앞으로도 이달의 임산물을 선정하여 임업인이 땀과 정성으로 수확한 임산물의 판매를 촉진하고, 국민 누구나 건강한 임산물을 즐길 수 있도록 효능과 효과, 조리법 등의 정보를 제공할 계획이라고 밝혔다.

### 첨부 : 관련 사진

