

함께하는 공정사회! 더 큰 희망 대한민국



국민과 함께 하는  
더 큰 농촌진흥청

**보도자료**

제 공 일 : 2012. 2.

자료제공 : 농촌진흥청 축산물이용과

담당자 : 박범영 과장(조수현 연구사)

연락처 : 031-290-1703, 010-9026-1755

홍보담당 :

이 자료는 2013년 2월 7일 (조간) 에 보도하여 주시기 바랍니다.

## 사골국 열량은 낮고 콜라겐과 무기물 고루 함유

- 사골 6시간씩 세 번 정도만 우려내야 좋은 영양공급원 -

- ☐ 열량이 높다고 알려진 사골국의 실제 열량을 조사해보니 저지방우유 수준으로 열량이 낮고 콜라겐과 콘드로이친황산 등 각종 무기물이 고루 함유된 것으로 나타났다.
- ☐ 농촌진흥청(청장 박현출)은 설 명절을 앞두고 사골국의 칼로리와 영양성분을 조사해 밝혔다.
- ☐ 사골은 6시간씩 3회 정도 우려내 실온에 식히면 위에 지방이 뜨는데 이 때 사골국의 지방함량은 약 3 % 수준이다.
  - 끓인 사골국을 저온에서 식히면 위에 떠 있는 지방을 쉽게 제거할 수 있는데 2~3차례 지방을 걷어내면 사골국에 들어있는 지방함량이 약 1 % 이하로 낮아진다.
- ☐ 이렇게 지방을 걷어낸 사골국의 칼로리와 성분들을 분석해 본 결과, 칼로리는 100ml당 약 47kcal로 낮으며 콜라겐과 콘드로이친황산, 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 나트륨 및 철분 등 각종 무기물이 고루 함유돼 있는 것으로 나타났다.
  - 특히, 100ml당 콜라겐과 콘드로이친황산 함량은 약 43.8 mg과

106mg으로 250ml 기준 국 한 그릇을 먹을 경우 약 110mg과 265mg 정도의 콜라겐과 콘드로이친황산을 섭취할 수 있다.

- 콜라겐과 콘드로이친황산은 피부의 탄력이나 뼈의 성장, 골절 회복, 골다공증 방지 등에 도움이 돼 여성이나 성장기 어린이, 노약자들에게 모두 좋은 성분들이다.

※ 콘드로이친황산 일일 권장 섭취량 1,200mg 내외

※ 콜라겐 음료 한 병 함량 100mg/100ml

- 한우사골은 단면에 붉은 색 얼룩이 선명하고, 연골부분이 많이 남아 있으며, 골간 단면에는 뼈와 골수사이에 붉은색 경계가 뚜렷해야 골화 진행이 적은 것으로 좋은 사골이다.

- 가정에서 사골을 우려낼 경우 물에 담가 핏물을 빼고 1회 6시간 기준으로 3번 정도 우려내는 것이 맛이나 영양적으로 가장 좋은 것으로 조사됐다.

- 사골을 4번 이상 끓일 경우 연골조직에 많이 함유되어 있는 콘드로이친황산과 칼슘함량은 급격히 감소하며 탁도와 점도도 낮아지는 것으로 나타났다.

- 농촌진흥청 국립축산과학원 조수현 박사는 “사골국물은 열량이 높지 않으면서 콜라겐 및 무기물이 고루 함유돼 있어 성장기 및 노약자들에게 좋은 영양공급원이 될 수 있다.”라며,

- “다만, 사골을 너무 여러 번 우려먹을 경우 좋은 영양소보다 인 성분이 높아져 오히려 칼슘의 흡수를 방해할 수 있으므로 3회 정도만 우려먹는 것이 좋다.”라고 말했다.



이 보도자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면  
농촌진흥청 축산물이용과 조수현 연구사(☎ 031-290-1703)에게  
연락주시기 바랍니다.

## <참고자료>

# 사골국물의 영양성분

표 1. 사골국물의 지방함량

|         | 2차 추출국물<br>(기름을 건어내지 않음) | 2차 추출국물<br>(기름을 건어냄) | 3차 추출국물<br>(기름을 건어냄) |
|---------|--------------------------|----------------------|----------------------|
| 지방함량(%) | 3.13                     | 1.63                 | 0.98                 |

※ 1차 추출물은 포함시키지 않음

표 2. 사골국물의 콜라겐, 콘드로이친황산 함량 및 칼로리

|            | 콜라겐<br>(mg/100ml) | 콘드로이친황산<br>(mg/100ml) | 칼로리<br>(cal/ml) |
|------------|-------------------|-----------------------|-----------------|
| 2차 추출 사골국물 | 43.8              | 105.6                 | 469             |

표 3. 사골국물 칼로리 함량

| 2차 추출 사골국물<br>(kcal/100ml) | 쇠고기 육수<br>(kcal/100ml) | 사골떡국<br>(kcal/100ml) | 쇠고기 육수 떡국*<br>(kcal/100ml) | 성인 한끼 권장량<br>(kcal) |
|----------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------|
| 46.9                       | 24.33                  | 206.2                | 198.7                      | 700~1000            |

\*떡국떡 200g, 478kcal, 쇠고기 양지 30g, 45kcal(출처, (사)영양학회, 한국인영양권장량)

표 4. 사골국물의 무기물 함량(mg/L)

|          | Ca    | Mg   | K     | Na    | Fe   |
|----------|-------|------|-------|-------|------|
| 2차 추출 원액 | 21.15 | 1.97 | 15.04 | 43.87 | 0.04 |