



제철 농산물 정보는 **농식품정보누리**
(WWW.foodnuri.go.kr)에서 확인할 수 있습니다.

정부혁신
보다 나은 농식품부



슈퍼레드푸드 토마토

레드푸드를 대표하는 토마토는 세계 3대 채소에 꼽힐 만큼 우수한 식품입니다. 특히 토마토에 함유된 라이코펜은 노화의 원인인 활성산소를 배출하여 세포의 젊음을 유지시켜줍니다. 또한 비타민 K가 풍부하여 골다공증과 노인성 치매를 예방하며, 수분과 식이섬유가 함유되어 다이어트에도 효과적입니다.

선택법 | 크기가 너무 크지 않고 모양이 균일하며, 만졌을 때 단단하고 무거운 것을 고르는 것이 좋습니다.

보관법 | 상온에서 보관할 시 바구니에 담아 통풍이 잘되는 곳에 두는 것이 좋으며, 냉장 보관 시에는 5~10℃를 유지하도록 하는 것이 좋습니다.



5월의 지금

Spring



수분을 머금은 채소 오이

오이는 90%이상이 수분으로 이루어져 갈증이 나거나 수분이 부족할 때 갈증해소에 도움을 주는 채소입니다. 또한 혈관 질환 예방 및 소화를 개선하여 건강한 생활을 영위할 수 있도록 도와주며, 이 밖에도 체중감량과 피부미용에도 뛰어난 효능을 갖고 있어 여성들에게 큰 사랑을 받는 채소입니다.

선택법 | 오이는 위아래의 굵기가 비슷하고 중간에 우툴두툴한 돌기가 많아야 싱싱한 것이며, 오이 굵기가 머리에서 끝 부분까지 일정하게 고른 것이 좋으며 똑바로 곧은 오이가 좋습니다.

| 대표적인 오이 요리 | 오이소박이, 오이무침, 오이냉국



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원
Korea Agency of Education, Promotion and Information Service in Food, Agriculture, Forestry and Fisheries