

# 닭고기의 부위별 영양성분에 관한 모든 것

편집부

닭고기는 돼지고기, 쇠고기와 함께 중요한 식육 자원이다.

최근에는 육류의 과다섭취로 인한 비만 등의 우려에 따라 외국에서는 백색육인 닭고기의 소비가 급증하고 있는 상태다. 그 이유로는 닭고기가 저지방 식품이라는데 주요 원인이 있을 것이다.

그러나 우리나라의 일부 소비자들은 닭고기의 껍질 속에 지방이 있는 것을 보고 닭고기가 고지방 식품이라고 착각한다던가 동물성 식품이므로 포화 지방산이 많을 것이라든가 등의 잘못된 선입견을 가지고 있는 경우가 많다.

이제 잘못된 선입견을 버리자. 본고를 통해 닭고기의 부위별 영양성분에 대해 자세하게 소개한다.

## 1. 닭고기는 타 육류에 비하여 저지방 식품이다.

껍질을 제거한 가슴살, 다리살, 넓적다리살 등 살코기는 1.2~3.2%의 낮은 지방을 함유하고 있어 타 육류뿐 아니라 일부 생선류(고등어 10.4%, 콩치 8.7%, 정어리 9.1%) 보다도 지방함량이 낮으며, 돼지고기의 삼겹살(28.5%) 및 쇠고기의 등심(16.9%) 보다 월등히 낮은 지방함량을 나타내어 저지방 육류의 대표라 할 수 있다(〈표 1〉 참조).

## 2. 닭고기는 고단백 식품이다.

닭고기는 단백질 함유량이 높으며 그 질이 우수하기 때문에 성장기 어린이와 청소년의 성장과 두뇌발달에 크게 도움이 된다.

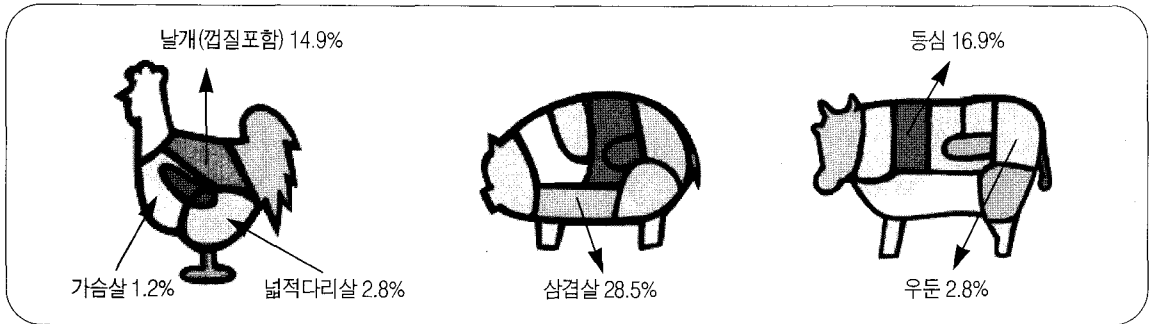
단백질의 함유량이 높으므로 아미노산의 함량도 높으며, 필수아미노산을 모두 함유하고 있다. 가슴살의 단백질 함량은 22.9%였으며, 날개와 넓적다리살, 다리살의 경우에도 각각 17.6%, 19.7%, 18.8%의 높은 단백질 함량을 나타내었다(〈표 1〉 참조).

〈표 1〉 닭고기와 기타 육류와의 지방, 단백질, 칼로리 분석결과

고기의 종류	고기부위	지방(%)	단백질(%)	칼로리(kcal)
닭고기	가슴살	1.2	22.9	101.8
	넓적다리살	2.8	19.7	104.0
	다리살	3.2	18.8	104.0
	날개(껍질포함)	14.9	17.6	204.5
돼지고기	등심	2.0	23.8	113.2
	삼겹살	28.5	13.4	310.1
쇠고기	등심	16.9	18.1	224.5
	우둔	2.8	22.31	114.4
고등어*		10.4	20.2	183
콩치*		8.7	19.5	165
정어리*		9.1	20.2	171

\* 식품성분표(1996) 참조

〈그림 1〉 육류 부위별 지방 함량



※한국식품개발연구원, 1997

닭고기의 필수아미노산 비율은 41.7~44.1%였으며, 이는 돼지고기의 40.7~42.5% 및 쇠고기의 40.9~44.9%와 유사한 수치였다.

### 3. 닭고기는 타 육류에 비하여 저칼로리 식품이다.

닭고기의 껍질을 제거한 살코기는 100~110kcal/100g에 불과해 타 육류에 비해 월등히 낮을 뿐 아니라 일부 생선류(고등어 183kcal, 콩치 165kcal, 정어리 171kcal) 보다도 저칼로리 식품이다(〈표 1〉 참조).

단지 껍질이 포함된 날개의 경우에는 204.5kcal/100g으로서 돼지고기 등심(113.2kcal)이나 쇠고기 우둔(114.4kcal)보다 높은 칼로리를 나타내었다.

### 4. 닭고기는 타 육류에 비하여 필수지방산과 불포화지방산의 함량이 높다.

닭고기의 필수지방산은 16% 이상으로서 육류중 가장 높으며, 필수지방산 중 특히 리놀레산의 함량이 높아 15.9%에 달한다. 한편 돼지고기의 경우 리

〈표 2〉 닭고기와 타육류와의 필수지방산, 불포화지방산, 리놀레산 함량

고기의 종류	고기부위	필수 지방산(%)	불포화 지방산(%)	리놀레산 (%)
닭고기	가슴살	16.8	67.1	15.9
	다리살	16.5	68.4	15.7
돼지고기	등심*	10.4	57.2	9.5
	삼겹살*	10.5	57.3	9.7
쇠고기	등심**	3.9	59.2	3.7
	우둔*	2.8	58.7	2.6

\* 식품성분표(1996) 참조

\*\* 한국축산학회지 36(1):69~75(1994) 참조

놀레산 함량은 단지 9.5~9.7%, 쇠고기는 2.6~3.7%에 불과하다.

리놀레산은 혈액내 유해한 콜레스테롤(LDL) 함량을 낮추어 각종 성인병을 예방해 주며, 프로스타그란딘의 전구물질로 작용하여 혈액의 점도를 적절히 유지해 주기 때문에 인체내 생리활성기능을 촉진시키는 역할을 한다(〈표 2〉 참조). 한편 불포화지방산이 67~68.4%로서 돼지고기의 57%, 쇠고기의 59%에 비해 월등히 높은 특징을 나타내었다. C

- 출처 : 닭고기의 부위별 영양성분에 관한 연구, 한국계육협회