

행복 N 계란나누기 캠페인

- 국민건강 지키기 하루 두 알 -



▲ 행복 N 계란나누기 캠페인 일환으로 영등포 소재 푸드마켓에 계란 100,000개가 전달되었다.



▲ N(Nanum)마크가 붙어있는 계란



▲ N(Nanum)마크

지난 13일 계란자조금관리위원회(위원장 안영기)는 영등포 소재 푸드마켓에서 2012 국민건강 지키기 하루 두 알 ‘행복 N 계란나누기 캠페인’을 진행하였다. 이번 캠페인은 최근 산란계산업 불황극복의 일환으로 서울지역 독거노인, 결식아동 대상으로 한국사회복지협의회와 공동으로 계란나누기 운동을 실시하였으며 독거노인 및 조손가정에 계란 100,000개가 전달 되었다.

행복나눔N캠페인은 모두가 행복한 사회를 만들기 위한 범사회적 사회공헌 활동으로 캠페인에 참여하는 기업은 N(Nanum)마크를 붙이고, 제품의 판매 수

계란 먹기 10계명

1. 계란을 하루 두 알 씩 꾸준히 섭취하면 건강에 좋다.

3대 필수 영양소는 물론 두뇌에 좋은 콜린, 레시틴 등 몸에 좋은 영양소가 풍부하게 들어있어 건강관리에 좋다.

2. 단백질이 부족하기 쉬운 노인층에게 계란은 보약이다.

김치, 나물 등 단백질이 부족한 식사를 하기 쉬운 노인층이 계란을 섭취하면 콜레스테롤이 낮아지고, 균형 있는 식사를 할 수 있다.

3. 체력관리가 중요한 직장인에게 계란은 영양제다.

아침을 거르기 쉬운 바쁜 직장인들이 아침, 오후 하루 2회 정도 계란을 섭취하면 체력 관리에 도움이 된다.

4. 공부하기 전 계란을 먹으면 콜린, 레시틴 성분이 두뇌발달과 집중력 향상에 도움을 준다.

노른자 속의 콜린, 레시틴 성분이 두뇌 발달과 집중력 향상에 도움을 준다.

5. 계란에는 엽산, 칼슘, 철분이 들어있어 임산부 건강관리에 좋다.

한 생명이 태어나는데 필요한 모든 영양소가 들어있는 계란은 임산부와 태아의 건강관리에 좋다.

6. 계란에 들어있는 루테인 성분은 눈 건강에 좋다.

계란에 들어있는 루테인 성분은 자외선을 흡수해 고도근시 및 눈부심 개선에 좋다.

7. 모유에 가까운 계란 단백질은 다이어트에 좋다.

배고픔을 느끼는 것과 관련된 호르몬인 그렐린의 수치를 낮춰 포만감을 높여주고 식욕을 억제할 뿐만 아니라 계란의 단백질은 100으로 식품 중 모유에 가장 가깝다.

8. 술자리 전엔 안주로, 술자리 다음 날 숙취해소제로 계란을 먹으면 좋다.

간에서 알코올을 분해할 때 꼭 필요한 아미노산인 메치오닌이 많이 들어있어 약해진 간의 회복력을 높여준다.

9. 계란은 라이코펜 성분이 풍부한 토마토와 함께 먹으면 좋다.

계란에 암을 예방하는 라이코펜 성분이 풍부한 토마토 등과 함께 먹으면 좋다.

10. 면에 계란을 넣으면 부족한 단백질을 보충하고, 나트륨의 짠맛을 중화시켜준다.

면을 먹을 때 계란을 같이 넣으면 부족한 영양을 보충해주고, 짠 맛을 중화시켜준다.

익금 중 일부를 공약활동(복지, 환경, 글로벌, 문화·예술, 보건·의료 등)에 지원하게 된다. 소비자는 N(Nanum) 마크가 붙은 물건을 구입하는 것만으로 아름다운 사회를 만드는 나눔활동에 동참하게 된다. 또한, 지난 11일에는 계란 자조금관리위원회에서 몸에 좋은 완전식품 계란을 국민들이 바르게 섭취할 수 있도록 하기

위해 '계란 먹기 10계명'을 발표했다.

이번 10계명은 단백질이 부족하기 쉬운 노인층, 체력관리가 중요한 직장인, 집중력이 필요한 학생 등에게 필요한 세대별 계란의 효능과 술자리 후 숙취해소, 라면 섭취 시 등 상황별 계란의 효능으로 구성되어 있다.

(취재 | 최인환 기자 enani85@naver.com)