

주간 알뜰 장보기 물가정보



이번주 동향 (1.8~1.10)



11.1% 상승

다다기오이 (10개)

지난주 : 7,866
이번주 : 8,741

수요는 꾸준한 반면, 기온저하(한파)와 잦은 흐린 날씨로 남부(상주)지방출하 물량이 감소되어 오름세



3.4% 상승

무 (1개)

지난주 : 1,638
이번주 : 1,694

주출하지인 제주지방 우천으로 토양에 수분이 많음에 따라 출하작업이 지연 되어 물량감소로 오름세



하락 2.9%

양파 (1kg)

지난주 : 2,115
이번주 : 2,053

저온저장고 입고량은 전년보다 13% 감소하였으나, 급식업체 등의 수요가 감소되어 내림세



하락 5.1%

붉은고추 (100g)

지난주 : 1,590
이번주 : 1,509

출하지역이 한정되어 공급량은 많지 않으나, 김장철이 종료되면서 양념용 수요가 감소되어 내림세

다음주 전망 (1.15~1.18)



주간알뜰장보기 물가정보



이슈 품목 동향 청양고추(100g)



↑ 전주대비
3.8%

✓ 산지동향

주산지인 남부지방의 일조량 증가로
생육이 좋아 전년보다 생산량 증가 추세

✓ 가격동향

가격이 전년 동월(918원)과 평년
(1,402원)보다 낮게 형성

✓ 전망

출하량은 꾸준하겠으나, 학교 방학에 따른
급식업체 납품 수요가 줄어 악보합세 예상

주요 농수축산물 소매가격

(단위: 원, 상품)

품목	단위	지난주(1.1~1.5)	이번주(1.8~1.10)	등락률(%)	품목	단위	지난주(1.1~1.5)	이번주(1.8~1.10)	등락률(%)
쌀	20kg	43,034	43,169	↑ 0.3	대파	1kg	2,930	3,017	↑ 3.0
김자/수미	100g	330	333	↑ 0.9	깻마늘	1kg	9,633	9,701	↑ 0.7
고구마	1kg	4,625	4,781	↑ 3.4	감귤	10개	3,187	3,304	↑ 3.7
당근	1kg	2,716	2,690	↓ 1.0	배/신고	10개	28,272	28,364	↑ 0.3
양배추	1포기	3,643	3,719	↑ 2.1	바나나	100g	281	280	↓ 0.4
배추	1포기	2,933	2,980	↑ 1.6	멜론	1개	8,541	8,734	↑ 2.3
적상추	100g	928	963	↑ 3.8	수박	1개	13,648	13,462	↓ 1.4
미나리	1kg	8,488	8,457	↓ 0.4	토마토	1kg	3,864	3,915	↑ 1.3
깻잎	100g	1,914	1,926	↑ 0.6	한우등심	100g	8,016	7,951	↓ 0.8
시금치	1kg	5,183	5,251	↑ 1.3	삼겹살	100g	1,835	1,857	↑ 1.2
청피망	100g	786	856	↑ 8.9	닭고기	1kg	4,839	4,808	↓ 0.6
다다기오이	10개	7,866	8,741	↑ 11.1	계란	30개	5,489	5,395	↓ 1.7
애호박	1개	1,599	1,613	↑ 0.9	고등어/생선	1마리	3,018	2,964	↓ 1.8
무	1개	1,638	1,694	↑ 3.4	건멸치	100g	2,665	2,664	- 0.0
풋고추	100g	854	876	↑ 2.6	명태/냉동	1마리	2,568	2,581	↑ 0.5
양파	1kg	2,115	2,053	↓ 2.9	물오징어/생선	1마리	4,370	4,336	↓ 0.8

* 자료 : 한국농수산식품유통공사 전국평균 소매가격.

* 품목별 · 지역별 상세한 가격은 www.kamis.or.kr 에서 볼 수 있습니다.

주간 알뜰 장보기 물가정보



중 · 대형유통업체 할인행사 정보

(단위, 원)

구분	이마트(1.11~1.17)			롯데마트(1.11~1.17)			홈플러스(1.11~1.17)		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	▶ 딸기	750g	18,900	▶ 사과	1봉	5,900	▶ 딸기	500g	8,990
	사과	17개	1,280	바나나	1.2kg	3,000	제주골드키위	1팩	9,990
	토마토	550g	4,480	대추방울토마토	1kg	4,900	사과	1박스	11,900
	애호박	1개	1,280	자몽	1개	1,400	자몽	7~12개	9,990
	감귤	2kg	15,800	오렌지	1개	1,480	양배추	1포기	1,990
	-	-	-	체리	600g	8,900	애호박	2개	2,990
축산	▶ 돈안다리	100g	750	▶ 쇠아이볼(미국)	100g	1,240	▶ 삼겹살	100g	1,390
	돈뒷다리	100g	450	-	-	-	볶음용닭	1팩	5,490
	한우국거리	100g	4,500	-	-	-	-	-	-
수산	▶ 오징어	1마리	2,990	▶ 갈치	1마리	5,800	▶ 수입새우	25마리	9,990
	장어구이	1팩	8,480	연어	400g	12,800	해삼	1봉	3,990
	-	-	-	-	-	-	멍게	1봉	3,990
구분	이마트 에브리데이(1.11~1.17)			롯데슈퍼(1.10~1.16)			홈플러스 익스프레스(1.11~1.17)		
	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가	품명	규격	행사가
농산	▶ 딸기	750g	9,980	▶ 딸기	500g	6,990	-	-	-
	바나나	1송이	2,980	체리	1팩	9,990	-	-	-
	감귤	3kg	10,980	밀감	1박스	7,990	-	-	-
	제주무	2개	1,980	남해초	1단	1,590	-	-	-
	제주감자	1봉	3,480	고구마	1봉	5,990	-	-	-
축산	▶ 갈비살(호주)	100g	2,480	▶ 찜갈비	100g	1,790	▶ 부채살(미국)	200g	5,990
	볶음용닭	1팩	6,980	한우국거리	100g	3,990	채끝	200g	7,990
	한우국거리	100g	4,970	한우양지	100g	5,290	-	-	-
수산	▶ 봉지굴	150g	2,480	▶ 봉지굴	1봉	2,990	-	-	-
	홍합	1kg	2,480	고등어	1마리	1,990	-	-	-
	매생이	1팩	2,980	동태	1마리	2,690	-	-	-

※ 할인행사는 지역·점포별로 상품과 가격 및 기간이 다소 차이가 있을 수 있습니다.

파래

제철 먹거리

- ▶ 고르는 방법: 선명한 녹색을 띠며, 독특한 향기가 있는 것
- ▶ 보관 방법: 생파래는 냉장보관, 건파래는 서늘하고 통풍이 잘되는 곳
- ▶ 효능: 칼슘과 무기질이 풍부한 해조류로 골다공증 예방과 조혈작용에 효과
- ▶ 가격: 소매가격: 약 500~700원/100g, 19kcal/100g
- ▶ 조리방법: 기름에 볶아먹는 볶음용과 채소를 넣어 만든 무침용으로 주로 애용
- ▶ 기타: 생파래는 늦가을부터 초봄까지 수확이 가능하며 여름에는 고사됨



주간 알뜰 장보기 물가정보



(단위, 원)



전통시장이 싸요!

VS

대형마트가 싸요!



	전통시장(A)	대형마트(B)	차액(A-B)		대형마트(A)	전통시장(B)	차액(A-B)
생강(1kg)	6,952	10,063	-3,111	쌀(20kg)	42,400	44,322	-1,922
취청오이(10개)	8,814	10,661	-1,847	배추(1포기)	2,472	3,040	-568
토마토(1kg)	3,395	4,261	-866	쌀기(100g)	1,385	1,551	-166
계란(30개)	5,216	55,132	-297	양파(1kg)	2,011	2,117	-106

* 이번 주(1.8~1.10) 전국 평균 소매가격으로 지역·점포별로 가격이 다를 수 있습니다.

농축수산물 알뜰 정보

자료 : 축산물품질평가원

◆ 소고기에 관한 궁금 사항?

품목	내	용
----	---	---



소는 왜 혀로 코를 핥는 건가요?

- 소는 콧등에 수분이 축축하게 묻어 있어야 건강한 소입니다. 그래서 소는 혀로 콧등과 콧구멍을 수시로 핥습니다.

소가 되새김질을 하는 이유는?

- 한번 삼킨 음식을 다시 입 안으로 토하여 잘 씹은 후에 삼키는 것을 반추라고 하고, 이런 위를 반추위라고 합니다. 4개의 위는 축위(양), 별집위(그물위), 겹주름위(천엽), 주름위(막창)로 구성되며 제1위와 제2위는 저장하였다가 입으로 되 올려 되새김질한 다음 제3위와 제4위로 보내 소화되도록 합니다. 육식동물(맹금류)로부터 자신을 보호하기 위해 풀(먹이)을 빨리 물어 먹은 다음 안전한 곳에서 다시 되새김질하여 소화를 시킨다고 합니다.

소의 간 무게는?

- 몸무게에 따라 크게 차이가 납니다. 400kg인 경우 간의 무게는 약 4kg, 644kg는 6.2kg, 700kg인 경우 간의 무게는 7kg 정도입니다. 소의 간은 철분 등의 미네랄, 비타민, 단백질이 풍부한 영양식품으로 부드러운 질감을 가지고 있어 생것으로도 섭취가 가능합니다.

알곱창, 양대창은 무엇인가요?

- 알곱창은 소의 작은창자(소장)부위에서 굵이 많이 차있는 질 좋은 곱창입니다. 대창은 소의 큰창자(대장)로 소 주로 구이나 전골, 탕으로 이용됩니다. 양대창은 소의 첫 번째 위인 양과 소의 큰창자 부위인 대창을 혼합하여 쓰는 것을 말하며 그냥 대창은 대창 부위만을 사용한 것을 말합니다.

주간 알뜰 장보기 물가정보



발행 at유통정보부 문의 061-931-1066 담당 이정석

발행일 2018. 1. 11

전통시장 이야기

충북 단양시장

- ▶ 단양군에서 가장 규모가 큰 상설시장으로 약 120여 점포가 있으며 1일과 6일 오일장에 방문하시면 다양한 상품을 볼 수 있어요.
- ▶ 소백산 자락에 위치하여 각종 약초류와 산나물이 많고 향의 향수를 느낄 수 있습니다.

맛집(먹거리) 메밀부침

- ▶ 배추, 부추, 쪽파 등 여러 종류의 채소를 넣어 만든 메밀부침 아이들 간식용으로도 좋지요. 가격은 부침 2개에 5,000원 정도 합니다.
- ▶ 대나무 바구니에 올려놓은 모습이 정겨운 시골 분위기를 느끼게 하는데요, 맛도 담백합니다.
- ▶ 불린 메밀을 곱게 갈아놓고, 배추김치와 실파를 번갈아 넣고 갈아 놓은 메밀을 입혀 노릇하게 지진 메밀부침에 막걸리 한잔 어떠세요?



농축수산물 안전성

자료 : 농림축산식품부

◆ 시예방을 위한 안전수칙

- 닭이나 오리나 같은 가금류 또는 야생조류가 바이러스 감염에 의하여 발생하는 급성전염병으로, 특히 고병원성 조류인플루엔자는 급성 호흡기 증상을 보이면서 높은 폐사율을 나타냅니다.
 - ▶ 철새 도래지나 닭, 오리를 키우는 축산 농가는 방문자제
 - ▶ 야생동물이 있는 산, 하천 주변 등 사람이 많은 곳에 다녀온 후에는 비누로 손을 깨끗이 씻고 눈·코·입은 만지지 마세요.
 - ▶ 우리집에서 키우는 반려동물이 혼자 집 밖에 나가지 않게 하고 닭, 오리 등 농가 주변의 산책은 피해주세요.
 - ▶ 주인이 없는 새(조류), 개, 고양이 등 야생동물을 만지거나 먹이를 주지 마세요.
 - ▶ AI 발생 지역을 확인하고 방문 및 여행 계획을 미루세요.
 - ▶ AI 발생 국가 여행 시 축산관계시설 방문자제, 불법 축산물 국내 반입 금지
 - ▶ 호흡기 증상 시 마스크 착용, 기침·재채기를 할 때 입과 코를 가려주세요.

오늘의 알뜰정보 TIP

자료 : 식품의약품안전처

◆ 몸에 좋은 두부에 관해서



두부는 고단백 식품이면서도, 육류 등 동물성 단백질과 다르게 열량과 포화지방 함유량이 낮고 콜레스테롤이 함유되어 있지 않습니다.

두부를 생선과 함께 먹으면 식물성 단백질에 부족한 아미노산 성분인 메티오닌 및 라이신을 보충할 수 있고, 생선에 함유된 비타민 D가 두부속의 칼슘 흡수를 도와줍니다.

◆ 보관방법

- 포장된 두부를 구입할 때에는 반드시 유통기간이 지나지 않았는지, 표시된 보관온도대로 보관되고 있는지 등을 확인하고 구입하세요.
- 포장되지 않은 두부를 구입할 때에는 만든 지 24시간 이내의 것을 구입하세요.
- 속시라도 남은 두부는 가열조리하거나, 밀폐용기에 넣고 두부가 완전히 잠기도록 찬물을 부어 냉장고(5℃이하)에 보관하고 가급적 빨리 섭취