

## 닭가슴살 vs 닭안심살

### 1. 닭가슴살과 안심의 차이

통닭은 크게 가슴, 다리, 날개의 세부위로 나누어진다. 가슴부위는 다시 가슴살과 안심으로 나누어지며 가슴살은 흉골 좌, 우에 붙어있는 근육이며 안심은 흉골 좌, 우에 붙어있는 가슴살



▲ 가슴살



▲ 안심

안쪽으로 흉골을 따라 붙어있는 근육을 말한다. 안심살과 가슴살은 지방이 매우 적어 맛이 담백한 것은 물론, 근육섬유로만 되어 있어 색이 흰 것이 특징이다.

### 2. 닭가슴살과 닭안심 성분의 차이

종류	부위	단백질(%)	지방(%)	칼로리(kcal/100g)
닭고기	가슴	22.9	1.2	101.8
	다리	18.8	3.2	104.0
	날개	17.6	14.9	204.5
돼지고기	삼겹살	13.4	28.5	310.1
소고기	등심	18.1	16.9	224.5
생선류	고등어	20.2	10.4	183

(자료 : 한국식품개발연구원 1997)

자료제공 : 축산물품질평가원 “재미있는 축산물 이야기”

※ 본란은 독자분들께 사양, 유통, 질병, 시설 등 전반적인 양계에 관한 질문을 받아 전문가들의 자문을 거쳐 답변해 드리는 코너입니다.  
궁금한 사항이 있으신 분들은 메일을 보내주세요.  
ch-spirow@hanmail.net(장성영 기자), enani85@naver.com(최인환 기자)