



나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요? 세계보건기구 WHO의 섭취 권장량인 2000mg 보다 2배 가량 높은 3890mg을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?



● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?



- 조리 시 소금사용량을 줄입니다.
- 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.
- 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.
- 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.
- 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.
- 국물의 섭취를 줄입니다.
- 나트륨 배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.
- 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!



여름철 식중독 사고 예방법

식품 구입

식품 장보기는 1시간 이내

덥고 습한 여름 날씨에는 식품이 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높으므로 장보기 단계부터 주의가 필요.

식품 장보기 순서



Tip!!

식품 구입 시 유의사항

흙이 많이 묻어 있거나 상처가 있는 과일 채소는 구입하지 말고 고유의 색깔이 선명한 것을 구입

산 계곡에 있는 산·물 및 수산물만 안전성이 확인되지 않으므로 전문가가 아닌 채취 섭취를 자제

수산물은 아기가 선명한 암적색이고 눈이 도면 윤기가 나고 비늘이 흰색되지 않은 것으로 구입
바닷가 등에서 생선회를 섭취할 때는 회를 뜬지 가급적 4시간 이내에 섭취

어패류는 병원성 비브리오균으로 인한 감염증 등에 감염될 수 있으므로 충분히 익혀서 섭취

식중독 예방 3대 요령 실천 방법

손씻기



손은 30초 이상 세정제(바누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹굼

익혀먹기



음식물은 속까지 충분히 익도록 조리
중심부 온도 75℃(아파류 85℃)
1분 이상 조리

끓여먹기



물은 끓여서 마시도록 함

여름철 대표 음식 조리 시 유의사항

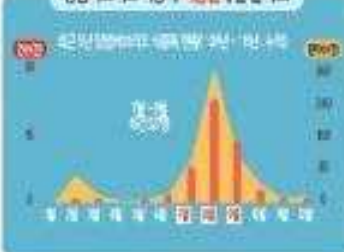


- 주요 오염원인: 식하는 과정에서 위생관리 소홀
- 조리 후 뜨거운 음식(냉면용 육수, 콩국물 등)은 신속하게 냉각하여 냉장·냉동고에 보관
- 식중독균의 증가를 방지하기 위해 냉장·냉동고에 보관

여름철 식중독, 장염비브리오

- 장염비브리오란? 수산물을 많이 섭취하는 우리나라에서 흔한 식중독균으로 하절기에 따뜻한 바닷물에서 증식하며 오염된 어패류, 생선회가 주요 원인식품임

장염비브리오 식중독 예방을 잘하려면?



외출할 때 장염비브리오 식중독 발생 위험이 클까요?



주요 감염원

