



< 이달의 절기 >

1. 대설 (大寒) - 12 / 7 일

- 대 설 : 눈이 가장 많이 내린다는 뜻에서 붙여진 이름의 절기입니다. 하지만 온난화로 인해 우리나라는 적설량이 많다고 볼 수는 없다고 합니다. 대설에는 메주를 만들기 시작하는 시기이기도 합니다.

2. 동 지 (冬 至) - 12 / 22 일

- 동 지 : 일 년 중에서 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날로 팔죽 먹기, 보리밭기 등을 하였다고 합니다.

< 이달의 절기 음식 >

1. 대설 : 메주 만들기

2. 동지 : 팔죽, 찹쌀 주악등



< 이달의 제철식품 >

채 소 류	무, 배추, 마, 당근, 생강, 시금치, 미나리, 양배추, 달래, 도라지, 봄동, 우엉, 양상추
어패 류	오징어, 멸치, 낙지, 굴, 대구, 아귀, 모시조개, 조기, 붕장어, 명태, 대합, 홍합 등
생선 류	
해조 류	다시마, 김, 파래, 톳, 물미역
과 일	오렌지(한라봉), 귤

< 팔의 영양 >



1. 팔의 주요성분은 **당질과 단백질**, **비타민B1**으로 vitB1은 현미보다도 많아 예부터 **각기병의약용**으로 널리 쓰였다고 합니다.



2. **이뇨작용과 변비예방**에 뛰어난 팔은 **외피에 들어 있는 사포닌과 풍부한 식물성 단백질과 무기질**이 신장병, 심장병, 각기병의 소염작용과 붓기 제거에 효과가 있다고 합니다.

3. 팔은 해독작용이 뛰어나 숙취 해소에도 좋다고 합니다.

단, 너무 오래 드시면 몸의 기운을 빠지게 하고 위장이 약한 분들은 배에 가스가 많이 찬다고 하니 적당히 섭취 하는 것이 좋습니다.

✓ 노로바이러스는 어떻게 감염되나요??

- 사람의 손, 분변, 구토물을 접촉한 손
- 감염자 분변과 구토물에 오염된 음식물
- 오염된 물(지하수·우물 또는 오염된 연안해수)
- 오염된 식품(어패류, 샐러드, 상추등)



발병시기	겨울철에 주로 발생하나 최근 계절상관없이 발생(10~2월사이주로발생)
잠복기	24~48시간
증상	설사, 복통, 구토
지속시간	발병 후 1~3이내, 자연적으로 치유됨

✓ 노로바이러스는 환경에서 얼마나 생존할까??

실온	10일 정도 생존 가능
10℃ 해수	1개월 정도 생존 가능
-20℃~ -80℃냉동	수 년~ 수십 년 생존 가능

- 노로바이러스는 구조적으로 안정하여 자연환경에서 장기간 생존 가능한 것으로 알려져 있습니다.

✓ 노로바이러스를 예방하기 위한 수칙??

①개인 위생 및 손 씻기의 생활화

- 비누를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기

②노로바이러스 감염 시에는 조리 금지

③식품 조리 및 섭취요령

- 식품을 조리할 경우 중심 온도 85℃에서 1분 이상 가열 조리한다.
- 가열 조리된 식품을 맨손으로 만지지 않도록 주의 한다.
- 채소 및 과일류의 비가열식품은 반드시 살균·세척제를 사용하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취하고, **굴등 패류는 생식을 자제**한다.

④철저한 세탁

- 환자의 분변이나 구토물이 오염된 의류 등은 세정제(살균·세척제)를 첨가하여 철저히 세탁하고 건조시킨다

