



복날에는 왜 삼계탕을 먹을까?



복날에 삼계탕을 먹는 이유

일년 중 가장 더운 기간인 삼복(三伏)

몸 밖이 덥고 안이 차가우면
위장 기능이 약해져 기력을 잃기 쉽습니다.

닭과 인삼은 열을 내는 음식으로
따뜻한 기운을 내장 안으로 불어넣고
더위에 지친 몸을 회복하는 효과가 있습니다.





2021년 **복날**



**7월
11일**

초복

**7월
21일**

중복

**8월
10일**

말복

삼계탕 먹을 때 특히 주의해야 할 식중독

캠필로박터 제주니 (Campylobacter jejuni)



출처: wikipedia

특징

닭, 칠면조, 소, 돼지, 개, 고양이 등 각종 야생동물
및 가축 장관 내에 널리 분포하는 균

증상

복통, 발열, 설사 또는 혈변, 두통 및 근육통

원인식품

날 것 혹은 덜 익은 오염된 고기류, 살균되지 않은
우유, 오염된 물 및 채소·과일

삼계탕을 안전하게 먹으려면 교차오염 등으로
식중독이 발생하지 않도록 위생에 특히 주의!

살모넬라 (Salmonella. spp)



특징

자연계에 널리 퍼져있는 식중독균으로 토양, 수중, 냉장고 안에서도 비교적 오래 생존

증상

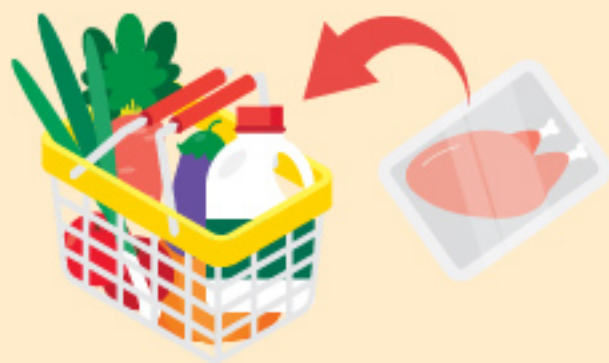
발열, 두통, 오심, 구토, 복통, 설사 등의 위장 증상

원인식품

오염된 계란, 쇠고기, 가금육, 우유 등



구입부터 조리까지 안전하게 닭 요리 하는 방법



01

구입 단계

장보기 마지막 단계에 구입합니다.

운반 단계

02

아이스박스나 아이스팩을 이용해
냉장온도에서 보관 및 운반합니다.



**03**

보관 단계

즉시 냉장 보관하고 교차 오염을 방지하기 위해 밀폐 용기에 넣어 냉장고 맨 아래 칸에 보관합니다.

해동 단계

04

냉동 닭 해동 시 변질을 최소화하기 위해 냉장에서 해동하거나 또는 흐르는 물에서 해동합니다.

**05**

조리 단계

닭을 세척할 때 물이 조리기구나 다른 식재료에 튀지 않도록 합니다.



닭과 다른 식재료는 도마, 칼을
구분해서 사용합니다.



75°C 1분

중심온도 75°C에서 1분 이상
충분히 가열합니다.

조리 후 단계

06

생닭을 다뤘던 손은 반드시
세정제로 씻어냅니다.



사용한 조리기구에는 잘 세척하고
소독합니다.

복날 대표 음식 '삼계탕'
건강하게 드시고
더운 여름 이겨내세요!



대한민국 식품안전정보를 한곳에! **Food** 식품안전정보포털 **식품안전나라**
국가대표브랜드 공공 부문 3년 연속 대상 수상