

## 여름철, 식중독이란?







### 이달의 소식

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

### <식중독 예방 6가지 실천 요령>

					
손 씻기	구분 사용하기	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기

### <식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

					
음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 마십니다.	이온 음료도 효과적입니다.	지사제, 항구토제를 함부로 먹지 않습니다.	설사가 줄어들면 미음이나 죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

### 우리학교 안심쿠킹

## 도라지 강정



#### ●재료 준비 (4인 기준)

간도라지 80g, 간밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g, 찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유, 소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

#### ●만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 간밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

### 흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

# 도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그런데 영어로 Bell flower

우리마 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조리, 침묵, 보호, 절제, 행성 → 기관지에 최고

# 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 성취를 지제

수산물: 아가미가 선명한 암착색이고 눈이 뚜렷 윤기가 나고 바늘이 찔려지지 않은 것으로 구입  
바닷가 등에서 생선회를 섭취할 때는 회를 뜬지 가급적 4시간 이내에 섭취

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

## 식중독 예방 3대 요령 실천 방법

### 손씻기



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

### 익혀먹기



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

### 끓여먹기



물은 끓여서 마시도록 함

## 여름철 대표 음식 조리 시 유의사항

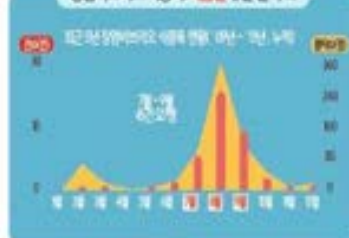


- 주요 오염원인: 식하는 과정에서 위생관리 소홀
- 조리 후 뜨거운 음식(냉면용 육수, 콩국물 등)은 신속하게 냉각하여 냉장·냉동고에 보관
- 식중독균의 증가를 방지하기 위해 냉장·냉동고에 보관

## 여름철 식중독, 장염비브리오

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

### 장염비브리오 식중독 예방법에 잘 알고!



### 왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생 위험이 클까?



### 주요 감염경로

