



더운 여름철,[★]

병원성 대장균

식중독 주의하기 !!!



식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 말합니다.

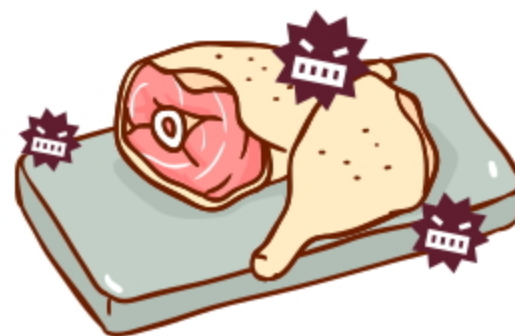
식중독은 대부분 '유해한 미생물'로 인해 발생하게 되는데 병원성 대장균, 살모넬라, 캄필로박터 제주니, 클로스트리디움 퍼프리젠스 등과 같이 봄-가을에 발생하는 세균성 식중독이 대표적이지만 노로바이러스의 경우 영하 20℃에서도 균이 살아남을 정도로 생명력이 강한 바이러스성 식중독으로써 추운 겨울에도 식중독 예방에 신경을 써야 합니다!

➡ 식중독은 한 여름 더울 때만 걸리는 것이 아닌, 사계절 내내 발생할 수 있어 더욱 주의해야 합니다!



병원성 대장균이란?

동물의 장내에 서식하는 대장균 중 일부 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균으로 오염된 육류, 생채소 등에 의해 식중독이 발생할 수 있습니다!



대표적으로는 복통, 구토, 설사, 피로, 탈수 등의 증상을 나타내며, 특히 장출혈성대장균에 감염된 경우에는 출혈성 대장염 증상이 발생!



장출혈성 대장균

〈대장균의 종류 5가지〉

- 장출혈성 대장균
- 장병원성 대장균
- 장침습성 대장균
- 장독소형 대장균
- 장흡착성 대장균

병원성 대장균 식중독 예방법 ①

■ 생으로 섭취하는 채소·과일은 소독, 세척 후 사용하기

채소·과일의 이물(흙 등)을 깨끗이 씻고 염소 소독액(100ppm)에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 이상 세척해주세요!

*100ppm : 4% 염소 소독액 400배 희석



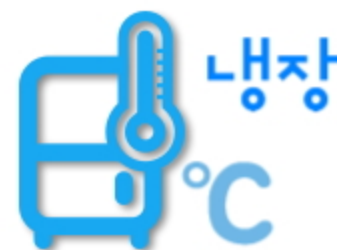
■ 육류, 생선, 채소·과일 용 칼과 도마는 구분 사용하기



음식을 조리할 때에는 식재료에 묻어있는 식중독균에 의해 교차오염이 발생하는 것을 방지하기 위하여 칼과 도마를 구분하여 사용해주세요!

■ 세척한 식재료는 바로 조리하기 또는 냉장 보관하기

세척한 식재료의 경우 실온에 방치할 때 세균이 증식하기 때문에 조리 후 음식은 가능한 2시간 이내 섭취하고 바로 먹을 수 없을 때에는 냉장 보관해주세요!



병원성 대장균 식중독 예방법 ②

■ 육류 및 어패류 등은 충분히 익혀먹기

육류는 중심온도 75℃ 에서 1분 이상, 어패류는 중심온도 85℃ 에서 1분 이상 익혀먹고 특히 다짐육을 이용한 음식을 조리할 때에는 속까지 완전히 익었는지 확인해주세요!



- 육류 : 75℃ 이상
- 어패류 : 85℃ 이상



■ 오염 가능성이 있는 식재료와 조리된 음식은 구분해서 보관하기

생고기 등 오염 가능성이 있는 식재료는 냉장고 아래칸에 보관하고 조리된 음식은 위칸에 보관하여 관리해주세요!

- 날 음식
- 생선/육류
- 어패류

하단



상단

- 조리할 음식
- 익힌 음식
- 가공식품

세균 번식이 쉬운 여름,[★]

식중독 주의하기^{!!!}



식중독 이제 그만!

〈식중독 예방 "6대 수칙" 꼭 지켜요!〉

1. 손 씻기
2. 구분 사용하기
3. 익혀먹기
4. 세척·소독하기
5. 끓여먹기
6. 보관 온도 준수하기

