

## 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 Bellflower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조리 정맥 보호, 점질액 형성 → 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 산나물 및 수산물 안전성이 확인되지 않으므로 전문가가 아닌 채취 섭취를 자제

수산물은 아가미가 선명한 암적색이고 눈이 또렷 윤기가 나고 비늘이 훼손되지 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 행굼

### 익혀먹기



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

### 끓여먹기



물은 끓여서 마시도록 함

## 여름철 대표 음식 조리시 유의사항



- 주요 오염원인: 식하는 과정에서 **위생관리 소홀**
- 조리 후 뜨거운 음식(냉면용 육수, 콩국물 등)은 **신속하게 냉각**하여 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 여름철에 잘 걸려요!



### 왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생 위험이 클까요?



### 주요 감염경로

