

# 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 아니면 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 조리 시 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





1. 본 적 : 사람이나 동물의 장내에 서식  
사람, 소, 돼지 등의 분변
2. 주거지 : 화장실, 부엌(칼, 도마), 식육표면  
사람 손, 오염된 호수 등
3. 좋아하는 음식 : 샐러드, 도시락, 두부, 햄,  
치즈, 쇠고기 등 편식하지 않는다.
4. 특 징 : 열과 살균제에 약하다.

5. 이동수단 : 닳치는 테로 이용한다. 사람이나 칼, 기구, 도마, 손잡이 등
6. 취 미 : 설사, 메스꺼움, 구토, 복통, 열변 등 유발
7. 형제 : 4 명 (장관독소, 장관병원, 장관침입, 장관출혈)
8. 나를 잡으려면 : 분쇄 육은 내부까지 74℃ 이상으로 조리  
칼, 도마, 식기 등 반드시 잘 씻고 소독, 손 씻기 철저

### 원인식품

병원성  
대장균 >>



### 예방요령

김치류 >>



숙성시켜 먹기  
(pH 4.5) 또는  
볶아먹기

야채류 >>



소독 · 세척 후  
절단 사용

즉석  
식품 >>



조리 후  
신속하게  
섭취

물 >>



끓여먹기

### 병원성대장균 예방법 하나!

식재료는 깨끗이 씻어서  
바로 조리!  
아니면 냉장보관하기



### 병원성대장균 예방법 둘!

음식물은 완전히 익혀먹기



### 병원성대장균 예방법 셋!

고기의 중심부 온도가 75℃,  
1분 이상 가열하기



### 병원성대장균 예방법 넷!

조리 및 식사 전  
30초 이상 손씻기 등  
개인 위생관리 철저



