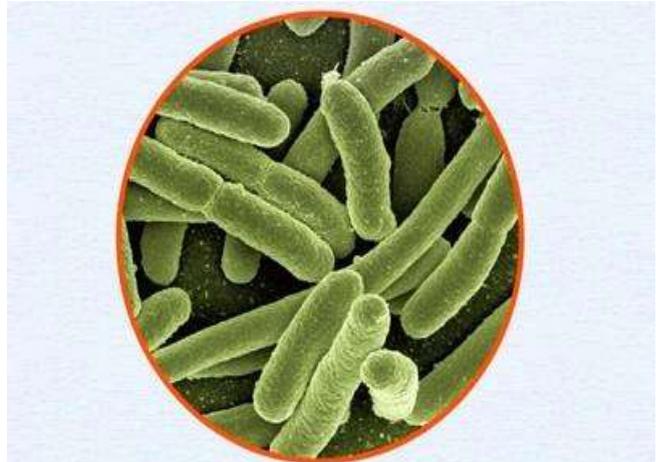
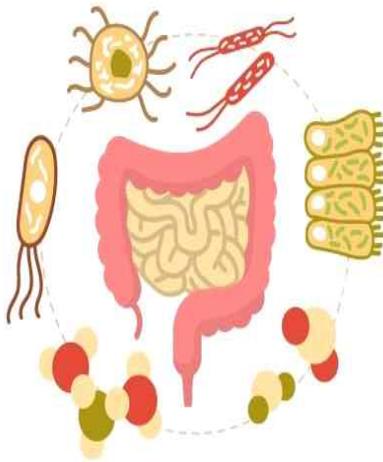




# 식중독 바로알기!

## 식중독

식중독을 일으키는 대표적인 세균은 대장균·살모넬라균·이질균·  
캠필로박터균·황색포도상구균·비브리오균 등입니다.  
이런 세균의 침투 경로가 음식이면 식중독, 물이면 수인성 전염병으로  
부릅니다.



여름철에는 높은 온도와 습도 때문에,  
병원성 대장균, 살모넬라, 캠필로박터,  
장염비브리오, 포도상구균 등의 세균성장염,  
즉, 식중독이 많습니다.



보통 포도상구균에 감염되면  
6시간 이내에 구토, 복통, 설사 등의 증상이  
발병하게 됩니다.

물론 가벼운 증상은  
별도의 약을 처방받지 않더라도,  
약 일주일 이내에 저절로 낫게 됩니다.



그래서 증상이 심하지 않다면,  
구토나 설사로 손실된 수분과  
 전해질을 보충하면  
금방 회복될 수가 있습니다.

따라서 설사를 할 때 무조건 굵기보다  
탈수를 막기 위해서 따뜻한 물을 자주 많이 마셔줍니다.

또한 복통이 지속되고,  
열이 나거나 혈변이 생기는 등,  
증상이 심할 경우는 바로 병원에 가서  
치료를 받아야 합니다.



## 푸드 브릿지, 무엇일까요?

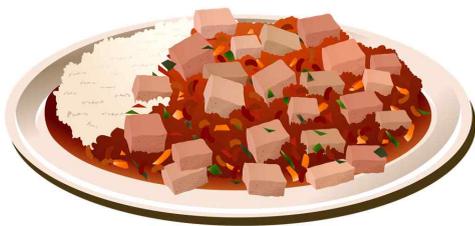
### 이달의 소식

푸드 브릿지(Food bridge)는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식품과 친해질 수 있도록 단계별로 식재료의 노출(크기)을 늘려 제공하고, 요리 경험을 해주는 방법입니다. 같은 재료를 다양하게 제공해서 학생들이 **편식하는 음식에 친숙해지는 효과**가 있습니다.

			
1단계 친해지기	2단계 간접 노출	3단계 소극적 노출	4단계 적극적 노출
<파프리카 달걀찜>	<파프리카 국수>	<파프리카 동그랑땡>	<파프리카 주스>
편식하는 재료를 식기로 활용해 시각적으로 친숙하게 만든다.	재료를 다양하게 가공하여 모양이나 색 등으로 호기심을 자극한다.	좋아하는 식품과 함께 먹을 수 있도록 섞어서 요리한다.	쉐이크나 서벳 등으로 만들어 재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 한다.

### 우리학교 안심쿠킹

## 마파두부



#### ●재료 준비 (4인 기준)

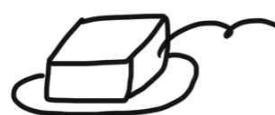
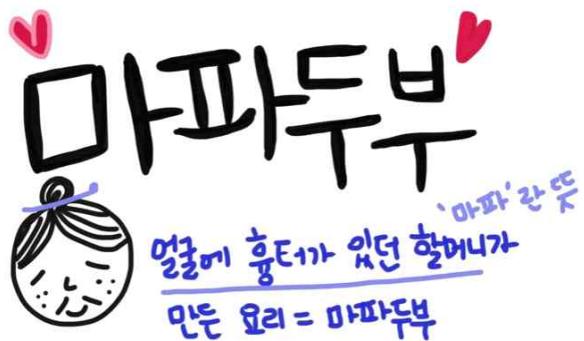
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T

#### ●만들어 볼까요?

1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 썬 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

### 흥미진진 식품 이야기

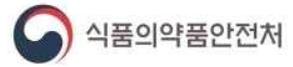
맛있고 건강한 두부요리!



우유로 치즈 만들듯  
콩으로 두부를!

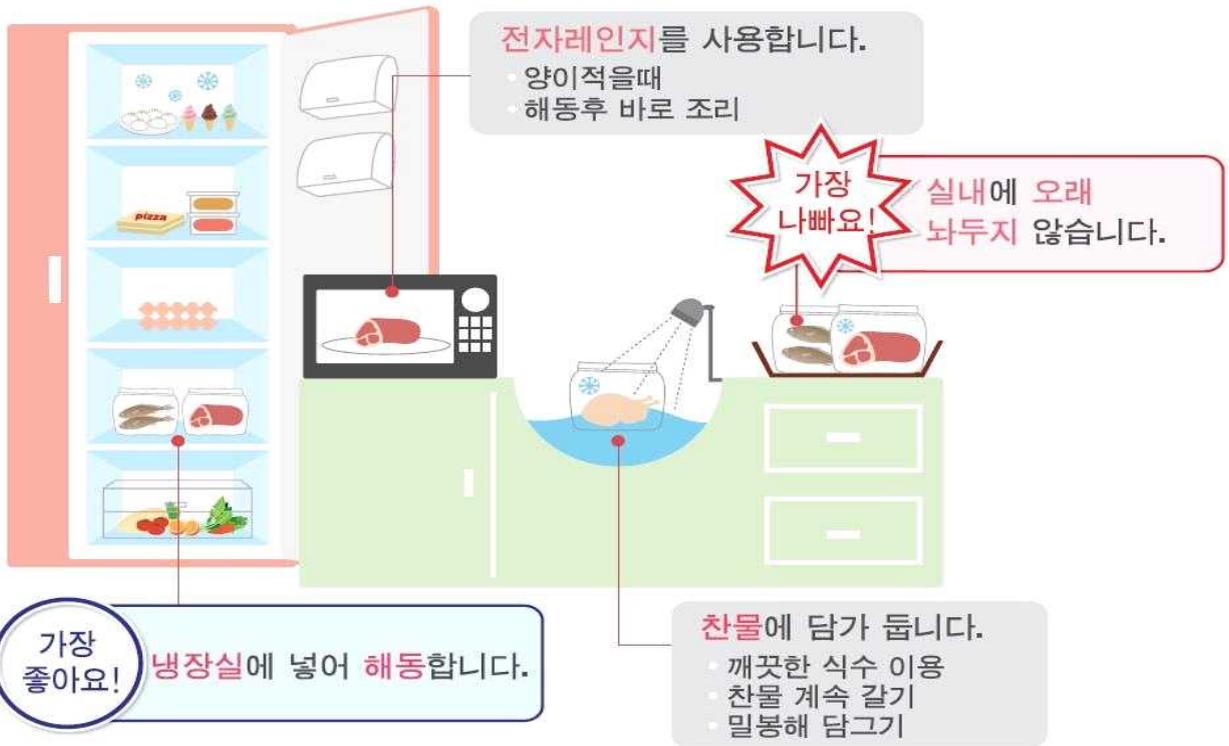
Ca 칼슘부자 = 콩

# 가정용 해섫 매뉴얼 - 조리흐름도



## 올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

### 1 해동방법



### 2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.  
 담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.



## 여름철 영양관리

### ● 여름철의 신체적 특징

- 인체 안팎의 높은 온도로 인해 신진대사가 증진된다.
- 신진대사의 증진은 비타민의 소비를 증가시켜 체내의 비타민 부족현상을 초래한다.
- 땀으로 인한 염분의 손실은 위 속의 산 분비를 줄이게 되어 식욕을 떨어뜨리는 원인이 된다.
- 체온조절이 잘 되지 않기 때문에 사고력이 둔해지고 두통, 설사, 현기증 등을 동반한다.
- 무력함이 몰려와 능률을 잃을 뿐 아니라 소화·흡수 기능에도 부담을 준다.

### ● 영양 관리

- 간소한 상차림으로 부담 없는 식사 마련한다.
- 양은 적더라도 영양이 고른 음식을 섭취한다.
- 식욕을 돋우기 위하여 향신료나 향기가 강한 채소를 먹는다.
- 부족하기 쉬운 지방과 단백질을 충분히 섭취한다.

### ● 여름철 더위를 이기는 건강음식

[ 오이 ] 오이는 90% 이상이 수분이며 칼륨의 함량이 높은 알칼리성 식품으로 체내에 쌓인 습기를 없애주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소이다. 몸이 나른하고 식욕이 없을 때에 먹으면 더욱 효과적이다. 오이는 생으로 먹어도 효과가 있지만 익히면 이뇨작용이 강해지기 때문에 오이 달인 즙은 권할 만하다.



[ 수박 ] 여름철 갈증을 풀어주는 대표적인 식품으로 거의가 수분이지만, 영양가가 높으며 열을 식혀 주고 이뇨작용이 뛰어나 여름철 갈증이 심할 때 먹으면 효과적이다. 아미노산의 일종인 시트룰린이라는 특수성분이 작용해서 단백질이 요소로 변하고 소변으로 배출되는 과정을 도와준다. 단, 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹으면 안 된다.



[ 미꾸라지 ] 질 좋은 단백질과 비타민 A<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, D가 많은 강장식품으로 스테미너에 좋고 더위 예방에 효과적이다.

[ 삼계탕 ] 이열치열로 더위를 예방하거나 이겨내기 위해 빼놓을 수 없는 음식이 삼계탕과 보신탕이다. 뜨거운 탕 종류는 찬 음식물의 섭취로 자칫 손상되기 쉬운 소화기를 보호한다. 특히 닭고기는 맛과 부드러운 육질이 일품으로 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘되는 것이 특징이다. 위가 약한 사람과 성인병 예방을 위해서도 권할 만하다. 무더운 여름철 땀을 많이 흘리는 사람은 황기를 끓인 물에 닭죽을 쭈어 먹으면 좋다.



[ 오미자화채 ] 여름철 갈증을 해소하고 비타민C가 풍부한 음식이다.

# 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 휘손되지 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℃(어패류 85℃), 1분 이상 조리

### 끓여먹기



물은 끓여서 마시도록 함

## 여름철 대표 음식 조리시 유의사항

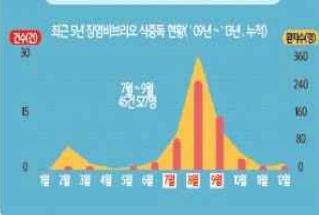


- 주요 오염원인: 식하는 과정에서 위생관리 소홀
- 조리 후 뜨거운 음식(냉면용 육수, 콩국물 등)은 신속하게 냉각하여 냉장·냉동고에 보관
- 식중독균의 증식을 방지하기 위해 냉장·냉동고에 보관

## 여름철 식중독, 장염비브리오

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

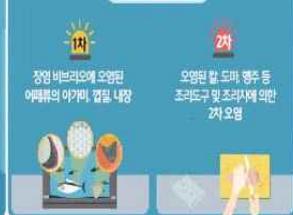
### 장염비브리오 식중독 여름철에 잘 걸려요!



### 왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생위험이 클까요?



### 주요 감염경로



자료출처: 식품의약품안전처(KFDA)