



나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



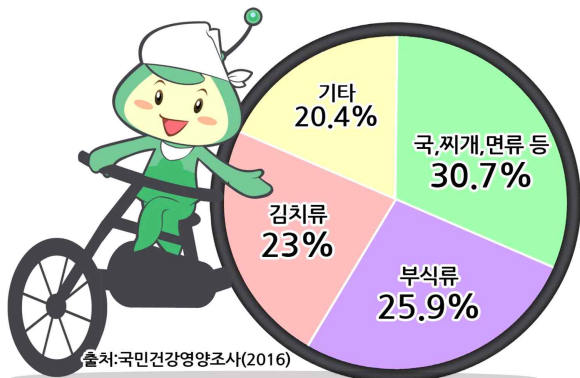
● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요? **세계보건기구 WHO의 섭취 권장량인 2000mg** 보다 **2배 가량 높은 3890mg**을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?



● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?



- 조리 시 소금사용량을 줄입니다.
- 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.
- 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.
- 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.
- 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.
- 국물의 섭취를 줄입니다.
- 나트륨 배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.
- 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!

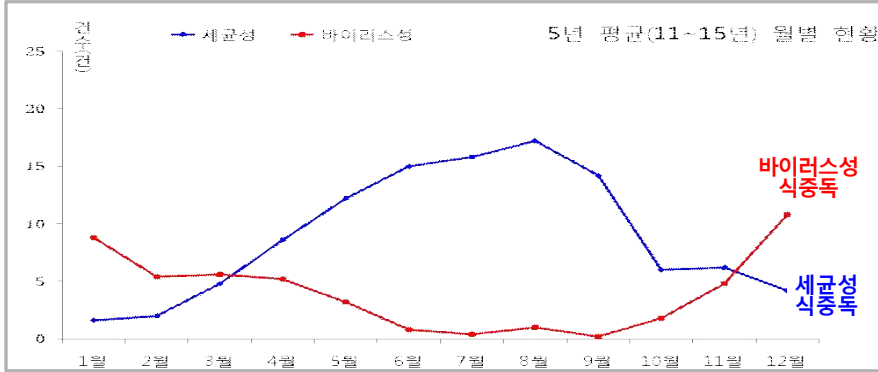




여름철 식중독 예방

1 식중독 발생의 계절별 특성

■ 세균성식중독은 하절기, 바이러스성식중독은 동절기에 주로 발생해요.



2 여름철 식품취급 주의사항

- 식재료 보관과 부패 변질에 주의해야 합니다.
- 샐러드 등의 신선 채소류는 깨끗한 물로 잘 세척하고, 물은 되도록 끓여 마십니다.
- 조리도구는 용도별(채소용, 육류용, 어류용)로 구분 사용합니다.
- 구분사용이 어려운 경우에는, 과일 및 채소류를 먼저 사용하여 교차오염을 최소화합니다.
- 채소류 ▶ 육류 ▶ 어류 ▶ 가금류(닭, 오리 등) 순으로 세척합니다.
- 나들이를 갈 경우, 준비해 간 김밥과 도시락 등의 보관 시 아이스박스를 사용하는 등 음식물 섭취 및 관리에 주의합니다.



3 식중독 예방 요령

손씻기



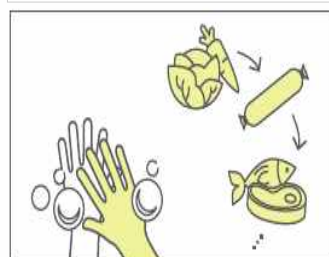
“손은 손 세정제로 30초 이상 구석구석 씻어 균을 말끔히 제거해요. 씻은 후 물기는 종이 타올로 완전히 닦아 균의 번식을 막고 습진에 걸리지 않도록 관리해요.”

끓여먹기, 익혀먹기



“수돗물은 끓여 마셔야 하고, 음식물은 꼭 익혀 먹어야 해요. 특히 돼지고기, 생선, 닭고기는 붉은기가 보여도 ‘괜찮겠지’ 생각하면 안돼요. 식중독 예방을 위해 반드시 완전히 익혀 먹어야 해요.”

교차오염 방지



“취급하는 재료의 종류(채소, 가공식품, 육류 등)가 바뀔 때마다 손 또는 고무장갑을 씻어야 해요. 교차오염의 위험이 있어 각별한 주의가 필요해요.”

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 에너지를 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 안정맞춤인 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 A₁, B₂, 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 쑤어 먹으면 좋다.



[오미자화채] 여름철 갈증을 해소하고 비타민C가 풍부한 음식이다.

[방아풀] 위장을 보호하고 입맛을 돋우며 더위를 먹어 설사를 일으킬 때도 효과

여름철 식생활 지침

- 영양의 균형을 위해서는 먼저 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 한다. 그에 따라 1일 3회의 식사와 일정한 식사량이 요구된다. 식사량이 감소하면 자연적으로 수분 섭취도 감소하므로 수분을 충분히 섭취하여 탈수상태가 되지 않도록 한다.
- 열량, 단백질, 지방의 과잉섭취에 주의하고 단백질, 비타민, 무기질 등을 충분히 섭취하도록 한다. 기름은 소량으로 높은 에너지를 내므로 에너지 보급에 적합하지만 과량 섭취 시에는 또 다른 문제가 발생하므로 적당량 섭취하는 것이 좋다.
- 육체적인 피로에는 당질을 보급하는 것이 좋다. 또한 뇌의 에너지원인 포도당 즉, 단 것을 섭취하면 정신적 피로회복에 도움을 준다. 하지만 과잉 섭취는 금물이다.
- 피로감은 비타민, 미네랄 부족 현상으로 나타날 수 있으므로 우유, 유제품, 육류, 간, 녹황색 채소 등을 충분히 섭취하도록 한다.
- 식욕이 없다고 끼니를 거르면 식욕이 점점 떨어지므로 식초나 감귤류 등의 신맛, 고추, 겨자, 카레가루, 후추 등의 향신료를 넣은 음식으로 잃었던 입맛을 되찾도록 한다. 이때 향신료는 너무 많이 사용하지 않도록 한다.
- 식욕증진을 위해 뜨거운 음식은 뜨겁게, 찬 음식은 차갑게 해서 먹도록 하고 식사시 단 것이나 기름진 것을 먼저 먹지 않도록 주의한다.
- 과식, 찬 것을 많이 먹거나 정신적인 영향으로 스트레스성 설사가 일어나는 경우에는 수분이 모자라므로 수분을 먼저 보충해야 한다. 이 때 끓인 물이나 보리차를 조금씩 마시고 찬 음식은 피하는 것이 좋다. 소화가 잘 되는 재료를 이용한 음식으로 밥 대신 죽 같은 자극이 적고 부드럽게 끓인 음식을 먹도록 한다.



흐르는 물과 비누로
손을 자주 씻어요!



식품의 유통기한과 바른
보관 방법을 확인해요!



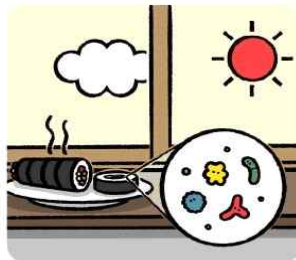
식재료에 따라 조리기구를
구분하여 사용해요!



물은 반드시 끓여서
마시도록 해요!



생선회나 조개 등 날음식은
피하고 꼭 익혀서 먹어요!



음식은 조리한 후에
바로 먹도록 해요!



바로 먹지 않는 음식은
냉장고에 보관해요!



신선한 채소, 해조류로
위장을 튼튼하게 해요!



병원성 대장균 특성

- **분류** : 장출혈성대장균, 장독소형대장균, 장침입성대장균, 장병원성대장균, 장관흡착성대장균
- **생육환경** : - 성장가능 온도 7~46℃(최적온도 35~40℃), 성장가능 pH 4.4~9.0(최적성장 pH 6.0~7.0)
- 호기성 및 혐기성 상태에서 모두 성장 가능, 최저 수분활성도 0.95(최적 0.995)
- **감염 연령** : 어린이부터 노인까지 모든연령
- **증상** : 설사, 복통(잠복기 1~8일)



오염경로?

- 오염된 용수 세척, 생산자의 비위생적 상태, 다른 식품으로 인한 교차오염, 분변이 제거되지 않은 육고기 등



쇠고기(특히 간 쇠고기, 햄버거)
및 쇠고기 육제품(햄, 소시지)



시금치, 상추 등 생채소,
새싹채소 및 샐러드, 과일



유제품



보균자에 의해 조리된 식품
(도시락, 샌드위치)

예방법?

- 세척, 열탕소독, 가열섭취, 위생적 보관



흐르는 물에
3회 이상 세척



조리도구 열탕소독
또는 염소소독 실시



채소류→육류→어패류
→가금류 순으로 세척



용도별 조리도구
구분 사용



무더운 여름에는
가열(75℃ 이상)식품 위주로 섭취

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 바브리옴으로 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 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

