



# 영양·위생소식지

( 주제 : 식중독 과 식품 안전 )

업무담당

박주희, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

## 식중독과 식품 안전

해가 바뀔수록 더 빨리 찾아오는 여름!  
요즘은 5월의 봄날에도 날이 갈수록 더워지고 있기에  
건강한 삶을 위한 식품 안전이 중요한 시기입니다.  
또 5월에는 식품 안전의 중요성과 의미를 기념하는  
“식품 안전의 날”도 있지요!  
이번 달에는 안전하고 위생적인 식생활을 위하여  
우리는 어떤 것을 지켜야 하는지  
식중독과 식품 안전에 대해 알아보시다.

### 【식중독이란 무엇인가요?】

식중독이란 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타나며 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 있습니다.



### 【식중독 예방 6대 수칙】

손 씻기	익혀 먹기	끓여 먹기
흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기	육류 중심 온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기	물은 끓여서 먹기
구분 사용하기	세척·소독하기	보관온도 지키기
식재료별 칼·도마 구분 사용하기	식재료조리기구는 깨끗이 세척·소독하기	냉장식품 5℃ 이하 냉동식품 -18℃ 이하

### 【5월 14일 식품 안전의 날!】

매년 5월 14일은 식품 안전의 날입니다. 이름에서 알 수 있듯이 식품 안전의 중요성을 널리 알리고 상기하기 위한 날로, 식품 안전에 대한 관심도를 제고하고 식품과 관련된 분야에 종사하시는 분들의 안전의식을 함양하는 등 식품 안전사고 예방 및 국민 보건 향상을 위해 노력하는 기념일입니다.

식품 안전의 날이 처음 제정된 해인 2002년부터 지금까지 매년 기념식을 열어 식품 안전 홍보, 유공자 포상 등 다양한 활동을 하고 있고, 2016년에 식품안전기본법이 개정되어 2017년부터 우리나라의 법정기념일로 지정하여 기념하고 있습니다.



# 5월 14일 식품안전의 날

### 【올바르게 식품을 보관해봅시다】

안전한 식품을 섭취하기 위해 식품의 조리만큼 중요한 것이 바로 식품을 올바르게 보관하는 것입니다.

냉장실과 냉동실의 문은 안쪽보다 온도 변화가 크기 때문에 잘 상하지 않는 식품을 놓아야 하며, 각 식품은 아래의 그림처럼 보관합니다.



자료출처 : 식품의약품안전처  
식품안전나라 홈페이지  
교육부 공식 블로그(2022.05.11.) 외.