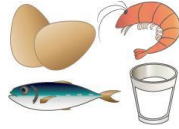




식품알레르기

1. 식품알레르기 이해하기



● 식품알레르기란?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로불린(IgE)나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상이다. 일반적으로 전체 인구의 3~7% 정도가 식품알레르기를 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 소아알레르기호흡학회에서 5년에 한 번 실시하는 전국적 역학 조사 결과, 초중고생의 식품알레르기는 점차 증가하는 양상을 보이고 있다.

● 식품알레르기 증상

신체부위	심한 반응	중간 반응	가벼운 반응
호흡기	청백, 청색증	후두부종(목이 조여움), 숨가쁨, 천명(쌽쌽거림), 발작적 기침	코막힘, 맑은 콧물, 약한 기침, 재채기
소화기		혀의 부종, 구역, 구토, 복통, 설사	입과 겹속이 가려움, 입술부종, 이상한 맛이 느껴짐
피부			붉어짐, 가려움, 두드러기, 부종, 습진이 심해짐
심혈관계	저혈압, 의식상실	가슴 통증	
기타	금방 죽을 것 같은 느낌	어지러움, 발한	결막충혈

● 식품알레르기로 오해할 수 있는 증상(식품불내성)

식품불내성이란 식품을 섭취한 후 발생하는 이상 반응 중 면역학적 반응에 의한 것이 아닌 경우로 다음과 같이 분류할 수 있다.

이상 반응 분류	원인	예시
식중독	세균, 자연독 등 유해한 성분이 함유된 식품에 의함	<ul style="list-style-type: none"> 여름철, 날달걀을 먹었더니 발열, 설사 → 달걀에 부착된 살모넬라균의 혼입 버섯을 먹고 설사, 구토 → 자연독에 의함
대사성 반응	식품이 대사되는 과정에서 발생하는 이상반응	<ul style="list-style-type: none"> 발효요구르트를 먹으면 괜찮는데 우유 음용 시 설사 → 우유의 유당을 소화하는 효소가 부족
약리적 반응	식품에 함유된 화학물질이 원인	<ul style="list-style-type: none"> 참마로 인해 입 주변이 간지러움 → 음식 내의 아세틸콜린이 관여 오래 발효된 치즈를 먹으면 몸이 가려움 → 치즈 내에 있는 티라민이 관여

2. 학교급식의 식품알레르기 관리



● 식단에 알레르기 발생 위험성이 높은 19가지 식품 표시하기

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

식약처에서는 위의 19가지 식품을 '알레르기 원재료 표시 대상'으로 정하고, 이 식품들을 원재료를 사용했거나 제조 과정에서 혼입될 가능성이 있는 경우 그 재료를 표시하도록 법적으로 의무화 하고 있다. 따라서, 학교급식에서도 식단에 표시하여 해당 알레르기가 있는 학생이 직접 음식을 제외하고 먹을 수 있도록 안내하고 있다.

3. 식품알레르기 증상이 있는 친구 도와주기



● 식품알레르기에 대해 이해하기

- 발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

● 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

● 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기

- 식품알레르기 증상은 전염되지 않으므로 나와 다르다고 놀리거나 피하지 않는다.

● 응급상황 시 돕기

- 아나필락시스와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와준다.

- ① 주변의 어른에게 알리고 119에 신고한다.
- ② 친구가 편안한 자세가 되도록 자세를 고쳐준다.
- ③ 쓰러진 친구가 응급약물(자가주사용 에피네프린)을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 도와준다.

봄철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일			수산물
두릅  <ul style="list-style-type: none"> - 혈당과 혈중 지질을 낮춰줘요. - 단백질이 많고, 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 비타민(B₁, B₂, C)과 사포닌 등이 함유되어 있어요. 	미나리  <ul style="list-style-type: none"> - 빈혈과 변비의 예방 및 치료에 좋아요. - 독특한 향과 맛을 내는 정유성분이 입맛을 돋우어주고, 정신을 맑게 해줘요. 	냉이  <ul style="list-style-type: none"> - 간과 위를 튼튼하게 해줘요. - 단백질, 비타민A, 칼슘, 섬유질 등이 골고루 함유되어 있어요. 	조기  <ul style="list-style-type: none"> - 소화가 잘 되고, 성장기 어린이 발육에 좋아요. - 양질의 단백질과 비타민(A, D)이 풍부해요.
연근  <ul style="list-style-type: none"> - 위장병을 예방하고, 배변활동이 원활해줘요. - 불용성 식이섬유가 풍부하고, 점액성분(무틴)이 위 점막을 보호해줘요. 	우엉  <ul style="list-style-type: none"> - 장 활동을 촉진시켜 줘요. - 셀룰로스, 리그닌 등의 식이섬유가 많아요. 	딸기  <ul style="list-style-type: none"> - 감기 예방, 피부 미용, 항암, 시력 회복에 효과가 있어요. - 비타민C가 풍부해요. 	바지락  <ul style="list-style-type: none"> - 간 기능 강화와 빈혈을 예방해줘요. - 조혈작용을 하는 비타민 B₁₂와 철분이 풍부해요.
			톳  <ul style="list-style-type: none"> - 감기와 빈혈을 예방해줘요. - 칼슘, 식이섬유, 철분, 마그네슘, 베타카로틴, 비타민(B₁, B₂)가 풍부해요.

<농림수산식품교육문화정보원, 우리 몸에 좋은 음식대사전, 해양수산부-대산지방해양수산청>

봄철 영양관리

● 신체적 특징

- 겨울에서 봄으로 가는 환절기인 동시에 1년 중 신체리듬의 변조가 가장 심한 때.
- 신체의 신진대사가 급격히 늘어나는 시기이므로 비타민의 소모량이 겨울보다 약 3~10배 가량 늘어난다.
- 춘곤증이라는 비타민 결핍증상이 나타나 피곤함과 나른함을 많이 느끼므로 졸음이 몰려오고 입맛이 떨어져 식사를 거르기 쉬운 계절이다.

● 영양 관리

- 신선한 야채로 비타민을 보충한다.
- 새콤한 맛, 짭짤한 맛으로 입맛을 돋운다.
- 담백한 봄 생선으로 단백질을 보충한다.



● 봄철 식품

- 조기, 대구, 민어 등 담백한 맛의 흰살생선은 단백질이 풍부하고 불포화지방산이 들어 있어 성인병의 염려도 없다.
- 달래, 냉이, 두릅, 쑥 등의 봄나물은 하우스에서 기른 나물과는 비교할 수 없는 향이 배어 있고 겨우내 부족했던 비타민을 보충하는데 좋다.

■■■ 춘곤증에는 봄나물이 특효 ■■■

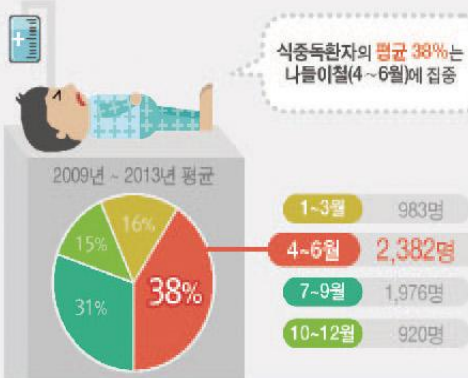
춘곤증이란 겨울에서 봄으로 바뀌면서 상승하는 기온에 우리 신체가 미처 적응하지 못하여 일어나는 일종의 피로 같은 것이다. 춘곤증을 이기기 위해서는 적당한 운동을 하는 것도 중요하고 잠을 충분히 자는 것도 중요하지만 무엇보다도 적절한 음식섭취가 기본이 되어야 한다. 백미보다는 잡곡밥이 좋으며 특히, 봄철 채소인 냉이, 달래, 쑥, 두릅, 미나리, 씀바귀 등이 좋다.



봄철 나들이 식중독 사고 예방법

나들이철
식중독
발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여
음식을 취급의 경각심 저하



자동차 트렁크에 식품 보관

■ 실온에 2시간 이상 방치



야산, 등산로 주변 야생식물 및 오염된 물 섭취

- 산나물과 흡사한 독초를 식용으로 오인하여 섭취
- 고유의 독 성분을 미량 함유한 두릅, 다래순, 원추리, 고사리 등 생채 섭취



준비_도시락 만들기



조리 전·후
올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75℃
1분 이상 완전히 익히기



1회 식사량
만들기
밥과 반찬은 식혀서
다른 용기에 담기

산나물섭취 바로알기

산나물에 대한 충분한 지식이 없이 야생식물을
함부로 채취하지 않기



- 산나물 채취 시 반드시 경험이 있는 사람과
동행하여 산나물에 대한 지식을 충분히 익히고,
필요한 양만큼만 채취
- 산나물을 달은 독초를 식용으로 오인할 수
있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않기
- 도시 하천변이나 도로 주변의 산나물은 농약,
중금속 등 오염이 높을 수 있으므로 채취하지 않기

제대로 된 조리방법으로 산나물 섭취하기



생채로 먹는 달래, 돌나물, 참나물 등은
물에 담갔다가 흐르는 수돗물에
3회 이상 깨끗이 씻어 조리하기



두릅, 다래순, 원추리순,
고사리 등은 끓는 물에
충분히 데쳐서 독성분을
제거 후 섭취

※원추리는 자랄수록 독성이 강해지므로 어린순만 섭취 가능

보관_안전한 보관·운반방법



햇볕이 닿는공간이나 자동차 트렁크 등은
온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관

섭취_안전한 섭취요령



식사 전 손을 깨끗이 씻거나
물티슈로 닦기



마실 물은
집에서 미리 준비

나들이철
식중독
예방 위한
도시락 준비·
보관·섭취
요령