

즐거운 봄 나들이, 식중독 조심하세요!

야외활동이 많아지는 나들이철에는 김밥, 도시락 등 보관·섭취에 신경써야합니다

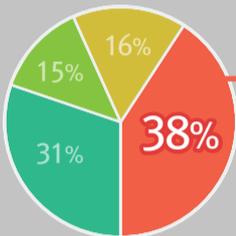
나들이철 식중독 발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여
음식물 취급의 경각심 저하



식중독환자의 평균 38%는 나들이철(4~6월)에 집중

2009년 ~ 2013년 평균



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



장시간 외부온도에 음식물 노출 등 관리 소홀

식중독균 증식 예측 모델



나들이철 식중독 예방 방법

도시락 준비부터 보관·운반 및 섭취

도시락 만들기



조리 전·후 올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75°C 1분이상 완전히 익히기



1회 식사량 만큼 준비
밥과 반찬은 식혀서 다른 용기에 담기

산나물 섭취 바로알기

야생 식물류 함부로 채취하지 않기



안전한 보관·운반 방법



햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등은 온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관

제대로 된 조리방법으로 산나물 섭취하기



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

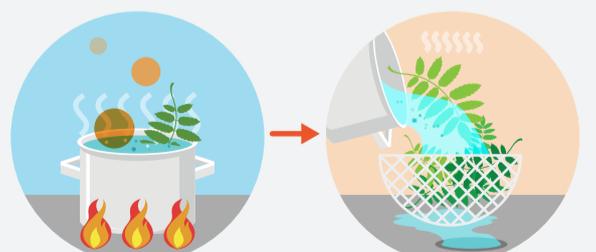
안전한 섭취 요령



식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물 티슈로 닦기



마실 물은 집에서 미리 준비



두릅, 다래순, 원추리순, 고사리 등은 끓는 물에 충분히 데쳐서 독성분을 제거 후 섭취
※ 원추리는 자랄수록 독성이 강해지므로 어린순만 섭취 가능

