

## 식중독 예방



### 식중독을 예방해요



#### 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

#### 식중독은 언제 조심해야 하나요?

우리나라는 날씨가 더워지는 6월에서 9월까지 4개월간 식중독이 가장 많이 발생하는데 연간 발생하는 식중독의 2/3 정도가 이 때 발생합니다.

그러나 요즘은 환경오염으로 인한 지구온난화와 난방시설의 발달로 인해 날씨에 상관없이 식중독이 발생하고 있어 항상 우리는 식중독을 조심해야 합니다.

#### 식중독 예방



#### 식중독 원인

- ✓ 기온과 습도가 높을 때
- ✓ 오염된 지하수에 의해
- ✓ 식중독균을 접촉했을 때
- ✓ 음식을 실온에 4시간 이상 두었을 때
- ✓ 공기 중의 곰팡이에 의해

#### 식중독 증상



#### 올바른 손씻기



거품내기



깍지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

## 제철 식재료

팔색조 매력이 넘치는

### 양파



#### 💡 영양 이야기

양파는 수분이 전체의 90%를 차지하지만 단백질, 탄수화물, 비타민 C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량 함유되어 있다. 양파의 껍질에는 케르세틴 성분이 많아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 혈관 건강에 도움을 준다. 또한 크롬 성분은 인슐린 작용을 도와 혈당 조절에 효과적이다.

#### 💡 식재료 활용 꿀팁

무르지 않고 단단하며, 껍질이 선명하고 잘 마른 것 들었을 때 무거운 느낌이 들고, 크기가 균일한 것이 좋다. 공기와 접촉을 할수록 크롬 성분이 증대되므로 잘게 다지는 조리법을 활용하며, 보관할 때는 밀봉하지 않고 망에 담겨있는 상태로 통풍이 잘되는 서늘한 곳에 걸어주는 것이 좋다.

맛도 영양도 갑!

### 갑오징어



#### 💡 영양 이야기

갑오징어는 몸 안에 길고 납작한 작은 배 모양의 석회질 뼈가 있는데, 이 모양이 마치 갑옷 같다고 하여 갑오징어라고 불린다. 고단백질 식품으로 쫄깃하고 담백한 맛이 일품이며, 피로 해소에 좋다고 알려진 타우린과 여러 가지 무기질이 많이 들어 있다.

#### 💡 식재료 활용 꿀팁

구입 할 때 에는 눌러 보았을 때 단단하고 탄력이 있는 것을 고른다. 갑오징어 다리에 붙은 눈을 제거할 땐 먹물이 터지지 않도록 여유있게 자르는 것이 좋다. 갑오징어를 찌거나 데칠 때는 청주를 넣어주면 비린내를 제거하는데 도움이 된다.

## 제철 식재료로 만드는 요리



양파  
스프



양파  
튀김



양파  
김치



갑오징어  
볶음



갑오징어  
숙회



갑오징어  
버터구이