

2020년 5월

월곶중학교 영양소식

<http://www.wolgot.ms.kr>



가정의 달, 식중독 주의!

야외 활동이 많아지는 5월 도시락 등에 의한 식중독 발생주의가 필요합니다.

식약처가 집계한 최근 5년간 식중독 발생 현황을 보면 4월부터 6월까지 발생한 식중독이 98건(전체 355건)으로, 전체 식중독 환자의 평균 28%가 이 기간에 발생했습니다.

발생 원인

**"온도가 높을수록, 노출 시간이 길어질수록
식중독 균수는 빠르게 증가!"**

☞ 위험온도(5~60℃)에서 음식물이 2시간 이상 노출 되는 경우, 병원성 대장균 등 식중독 균 수가 급격히 증가합니다.

"자동차 트렁크에 식품 보관 주의"

☞ 자동차 트렁크는 외부보다 온도가 높으므로 세균 증식이 잘 됩니다. 햇빛이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 식품을 싣을 경우, 아이스박스 등에 보관합니다.

예방법

STEP 1. 조리 전 올바른 손 씻기



[출처] 질병관리본부

STEP 2. 위생적으로 만들기

- ▶ 과일 · 채소류는 흐르는 물로 3회 이상 깨끗이 씻기
- ▶ 조리 음식은 중심부(75℃ 이상)까지 완전히 익히기

STEP 3. 구분해서 담기

- ▶ 따뜻한 식품과 차가운 식품은 별도 용기에 따로 담기 (예) 김밥과 과일
- ▶ 마실 물은 집에서 미리 준비해 가기

STEP 4. 아이스박스 운반

- ▶ 실온에서 2시간이상 보관하지 않기

STEP 5. 식사 전 반드시 손씻기

STEP 6. 장시간 상온 보관 식품 폐기

- ▶ 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기
- ▶ 남은 음식은 폐기하기

[출처] 식품의약품안전처

올바른 냉장고 보관법

1. 적정 냉장 온도 0~5℃, 냉동온도 -18℃ 이하

적정온도를 지키지 않을시 쉽게 상하거나 얼 수 있다.

2. 뜨거운 음식 냉지 말기

냉장고에 조리한 음식을 충분히 식히지 않고 보관 시 냉장고 내부 온도가 상승해 다른 음식의 신선도에 영향을 준다.

3. 음식물 쓰레기 냉장·냉동 보관 금물

음식물 쓰레기를 보관한 냉동실 해당 칸의 세균 측정 시 기준치의 50배 수준의 세균이 검출되었다. 세균이 보관 중인 식재료나 음식으로 옮겨가 번식할 수 있다.

4. 식품별 보관법

- ▶ 과일과 채소: 손질하지 않은 채소와 과일은 신문지에 싸서 보관하고, 씻은 채소와 과일은 물기를 완전히 뺀 후 밀폐 보관한다.
- ▶ 고기: 장기간 보관할 때는 냉동. 단기간 보관할 때는 표면에 식용유를 살짝 발라준다.
- ▶ 달걀: 달걀을 깨끗이 보관하여 물로 닦아서는 안 된다. 달걀의 숨구멍에 세균이 침투할 수 있기 때문이다.