

# 여름철 식중독 안전하게 대비해요

영양



여름철에는 기온 상승으로 인한 식중독 발생이 급증할 수 있으므로 **음식물을 취급·조리·보관시** 각별히 주의하여야 합니다.  
“폭염이 지속되는 여름철에는 김치, 채소류에 의한 **병원성대장균** 식중독 발생 가능성이 높으므로 **생채소 소독·세척**에 신경씁니다”

## 주의! 병원성 대장균 중 ‘병원성 대장균 O157’을 알아봅시다

### ▶ 병원성대장균O157



- 영·유아에게 전염성 설사증, 성인에게 급성 장염 등을 일으킴
- 병원성 대장균 O157:H7은 베로독소(verotoxin)라고 하는 독성 물질을 생성하여 대장 표면에 심각한 손상을 주어 출혈을 일으키기 때문에 장출혈성 대장균으로 불리며 병원성 대장균들 중 가장 위험한 종류로 분류됨
- ※ 장출혈성대장균감염증의 대표적 합병증인 용혈성요독증후군(HUS, 일명 햄버거병)이 나타날 경우, 콩팥의 기능 손상을 초래

### ▶ 오염원

- 햄, 치즈, 소시지, 크로켓, 채소 샐러드, 구운 소고기, 분유 등
- 오염된 칼·도마 등에 의해 다져진 음식물

### ▶ 증상



### ▶ 예방법

- 식육은 내부까지 확실하게 익힌 후(74℃, 1분 이상) 섭취
- 조리기구(칼, 도마 등)를 구분 사용하여 2차 오염 방지
- 생육과 조리된 음식물 구분 보관
- 음식물 운반 시 보관온도(냉장) 준수 및 조리한 음식물 상온에서 2시간 이상 방치 금지
- 개인위생 관리 철저 및 조리 전, 음식물 섭취 전 반드시 손 씻기
- 식품의 보관온도를 준수하여 관리

### ※ 보관온도

냉장식품	5℃ 이하
냉동식품	얼은 상태 유지(-18℃ 이하), 녹은 흔적이 없을 것
생선 및 육류	5℃ 이하
전처리 채소	5℃ 이하(일반 채소는 상온, 신선도 확인)



## 식중독 예방을 위한 똑똑한 장보기 순서

- 식품이 상하지 않도록 아래의 순서로 구입해보아요.



쌀, 통조림 등  
냉장이 필요없는 제품



과일, 채소



햄, 요거트 등  
냉장 가공식품



육류



어패류

## 기온이 높아지는 여름철에는 식중독 기본 3대 원칙을 꼭 지킵시다!

### ▶ 손 씻기

손은 30초 이상 세정제(비누 등)를 사용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹구세요.



### ▶ 익혀먹기

음식물은 속까지 충분히 익혀 드세요.  
(중심부 온도가 75℃ (어패류는 85℃), 1분 이상)



### ▶ 끓여먹기

물은 끓여서 마셔야 해요.



출처-식품의약품안전처

