

식중독 걱정 없이 클~린한 샐러드 조리법

◎병원성 대장균 주의!

- 덥고 습한 여름철에는 병원성 대장균 증식이 활발해지는데요.

병원성 대장균에 오염된 육류와 생채소 등에 의해 식중독에 걸릴 위험이 있어 주의가 필요합니다.

*최근 5년 ('19년~'23년, 잠정) 여름철 (6월~8월) 군별 환자 수 : 병원성 대장균 감염 환자 30% 차지

대표증상



오염 없이 클린한 샐러드 요리법

1. 샐러드 재료인 생채소와 과일을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 주세요.
2. 씻은 식재료는 염소살균제 (식품첨가물, 100ppm)에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 이상 세척 해주세요.
tip. 100ppm-4% 염소살균제 400배 희석
3. 육류를 샐러드 재료로 활용하는 경우, 식재료 별로 칼과 도마를 구분해 먹기 좋은 크기로 잘라 손질해 주세요.
tip. 식재료에 묻어 있는 균에 의해 교차오염이 발생하지 않도록, 육류, 채소·과일용 칼과 도마는 구분 사용!
4. 세척이 끝난 식재료는 바로 조리하거나, 냉장 보관해야 해요. 실온에 방치하면 세균이 증식할 수 있어요.
tip. 조리한 음식은 가능한 2시간 이내 섭취, 바로 먹을 수 없다면 반드시 냉장 보관!
5. 육류는 중심온도 75℃, 어패류는 중심온도 85℃에서 1분 이상 충분히 익도록 조리해 주세요!
tip. 다짐육은 속까지 완전히 익었는지 확인!
6. 확실히 익혔다면 모든 재료에 좋아하는 소스를 곁들여 마무리하고 완성해 주세요.
tip. 샐러드 혼합 시 도구 사용! 필요한 만큼 조리 후 즉시 섭취!

음식 조리엔 각별한 주의가 필요한 여름!
병원성 대장균으로부터 클린하고 건강한 식생활 하세요!

출처 : 식품의약품안전처 블로그 식약메이트



식품 구매 시 영양표시 알아보기

「영양표시 및 영양표시제도 알아보기」

● 영양표시란?

식품에 함유된 영양성분 정보를 식품 포장(정보표시면)에 표시한 것

● 영양표시제도란?

가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준 및 방법에 따라 표현하여 제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전해 자신의 건강에 나은 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도

「영양표시 확인하는 3단계」

1단계. 영양정보기준 확인

- 영양정보가 표시되는 기준 단위를 확인한다.
- 실제 본인이 섭취할 양과 비교한다.

2단계. 영양성분별 함량 확인

- 섭취하는 사람의 건강 상태에 맞춰 꼭 확인하고 섭취해야 하는 영양성분별 함량 확인

3단계. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인

영양정보	
총 내용량	총 내용량 200g 497kcal
총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

「식품 구매시 영양표시 활용하기」

☺ 자신의 건강을 위해 관심 가져야 할 영양성분을 선택 후 1일 영양성분 기준치에 대해 비교하기

★ 1일 영양성분 기준치보다 적게 먹어요 ★

- 체중조절을 위해 열량 확인하기
- 고혈압 예방 및 관리를 위해 나트륨 확인하기
- 비만과 당뇨병 예방 및 관리를 위해 당류 확인하기
- 심혈관계질환 예방 및 관리를 위해 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤 확인하기

「온라인 및 매장 주문 시 영양성분표시 확인하는 방법」

 ▲ 온라인 주문 시	 ▲ 전화 주문 시	 ▲ 매장 주문 시
홈페이지 또는 모바일 앱에서 제품명이나 영양성분 확인	제품 배달 시 영양성분 등 정보를 리플릿, 스티커, 영수증 등을 통해 확인	제품 주문 시 메뉴판 제품명이나 가격 표시 주변에서 정보 확인

출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라

