

나들이철 식중독 예방 요령

① 도시락 준비요령

[조리 전후 올바른 손씻기]

• 반드시 비누 등 손세정제를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 씻기

[위생적으로 만들기]

- 과일·채소류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
- 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞은 후 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기

[안전하게 용기에 담기]

• 밥과 반찬은 식힌 후에 별도 용기에 각각 따로 담기

② 보관·운반요령

[시원한 곳에 보관·운반하기]

• 햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등 온도가 높은 곳은 피해서 보관 (실온에서 2시간 이상 보관하지 않기)

※ 자동차 트렁크는 외부온도 보다 높기 때문에 세균 증식이 용이함

• 아이스박스를 이용해서 보관·운반하기

③ 섭취 요령

[개인위생 관리 철저히 하고, 안전한 물 마시기]

- 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- 안전성이 확인되지 않은 계곡물이나 샘물 등을 함부로 먹지 않기

[장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기]

봄나물의 올바른 채취 및 섭취 요령

① 봄나물의 올바른 채취 요령

[봄나물에 대한 충분한 지식이 없이 야생식물을 함부로 채취하지 않기]

- 봄나물 채취 시 반드시 경험이 있는 사람과 동행하여 봄나물에 대한 지식을 충분히 익히고, 필요한 양만큼만 채취하기
- 봄나물을 삶은 독초를 식용으로 오인할 수 있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않기
- 도시 하천변이나 도로 주변의 봄나물은 중금속 오염이 높을 수 있으므로 채취하지 않기

② 봄나물의 올바른 섭취 요령

[식용 가능한 봄나물도 주의하여 섭취하기]

- 생으로 먹을 수 있는 봄나물은 조리 전에 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 깨끗이 씻기
- 일부 봄나물은 미량 함유하고 있는 고유의 독성분 제거를 위하여 반드시 끓는 물에 충분히 데친 후 차가운 물에 2시간 이상 담근 후 섭취하기
- 원추리와 같은 봄나물은 성장할수록 독성분이 강하게 나타날 수 있으므로 어린 순만 섭취하기

섭취 방법	종류
생으로 먹을 수 있는 것	달래, 돌나물, 썬바귀, 참나물, 취나물, 덕덕 등
데쳐서 먹어야 하는 것	두릅, 냉이, 고사리, 다래순, 원추리순 등

식중독 예방법 신고요령 등 자세한 정보는?

▶ 식중독 예방사이트

www.mfds.go.kr/fm



식중독균에 대한 이해, 식중독 예방에 관한 다양한 교육 및 홍보 자료, 식중독 예측지도 등 콘텐츠 무료다운로드 가능

▶ 식중독 예방 모바일 앱

m.mfds.go.kr/fm



식중독 자가진단



보건소, 병의원 찾기



식중독 이해



식중독 예방법



식중독 대처요령



식중독 예측지도

재미있는 동영상 제공 등 ▼

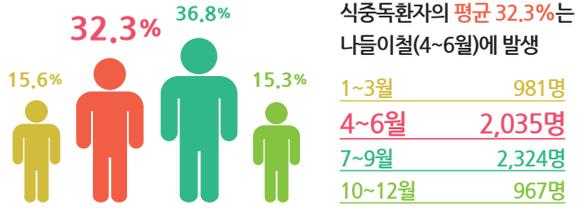
- ▷ 식중독 신고 : 가까운 보건소
- ▷ 부정불량식품 신고 : 국번없이 1399

나들이철 식중독 예방요령

무더운 여름 못지않게
나들이철 식중독이 많이 발생하는 사실!
왜 그럴까요?

나들이철 식중독 발생원인

낮 기온은 높으나 아침·저녁은 쌀쌀하여
음식물 취급의 경각심 저하



자동차 트렁크에 식품 보관

• 실온에 2시간이상 방치



야산, 등산로 주변 야생식물 및 오염된 물 섭취

- 봄나물과 유사한 독초를 식용으로 오인하여 섭취하거나 원추리 등 미량의 독성분을 함유한 나물을 생채로 섭취
- 안전성이 확인되지 않은 계곡물이나 샘물 섭취

장시간 외부온도에 음식물 노출 등 관리 소홀

식중독균 증식 예측 모델 (36℃)



나들이철 식중독 예방 방법

도시락 준비부터 보관·운반 및 섭취

▶ 도시락 만들기

- 조리 전·후 올바른 손 씻기
- 조리음식 중심부까지 75°C 1분 이상 완전히 익히기
- 1회 식사량 만큼 준비
- 밥과 반찬은 식혀서 다른 용기에 담기

▶ 안전한 보관·운반 방법

햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등은 온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관

▶ 안전한 섭취 요령

식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물 티슈로 닦기
마실 물을 집에서 미리 준비

봄나물 섭취 바로알기

▶ 야생 식물류 함부로 채취하지 않기



▶ 제대로 된 조리방법으로 봄나물 섭취하기

3회 이상 생채로 먹는 달래, 돌나물, 참나물 등은 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 깨끗이 씻어 조리하기
두릅, 다래순, 원추리순, 고사리 등은 끓는 물에 충분히 데쳐서 독 성분을 제거 후 섭취
※ 원추리는 자랄수록 독성이 강해지므로 어린순만 섭취 가능

