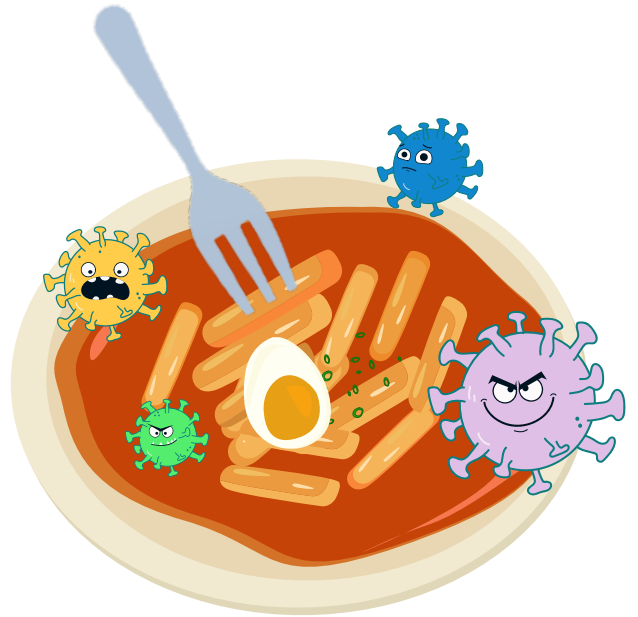


<7월 학생영양정보 - 양서고등학교>

어느덧 코앞으로 다가온 여름!

최근 기온상승으로 세균성 식중독 발생이 증가하고 있는데요. 올해 여름은 평년보다 더 더울 것이라는 기상 예보가 있는만큼 세균성 식중독이 발생하지 않도록 더욱 철저한 주의와 예방이 필요합니다.

그래서 기온이 올라가는 여름철에 많이 발생하는 세균성 식중독에 대해 알려주려고 해요! 식중독 예방을 위해 생채소 등은 세척·소독, 칼·도마 구분사용, 냉장보관 등 각별한 주의가 필요해요.



세균성 식중독이란?

병원성대장균, 클로스트리디움 퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생되요.

✓ 병원성 대장균에 의한 식중독

오염 경로: 샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

예방법: 날 것으로 섭취하는 채소류는 세척 후 냉장 보관 또는 바로 섭취

대량 조리 시 염소계 소독제(100ppm)에 5분간 담근 후

2~3회 흐르는 물에 헹궈 제공

✓ 살모넬라에 의한 식중독

오염 경로: 오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우 살모넬라에 오염된 조리

도구 사용으로 인한 교차 오염 시 발생

예방법: 달걀, 닭 등 가금류 취급시 반드시 비누 등 세정제로 손씻은 후 조리

조리시 중심온도 75°C에서 1분 이상 가열 후 섭취

✓ 황색포도상구균에 의한 식중독

오염 경로: 씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

예방법: 조리 시 일회용 장갑을 착용하는 등 청결한 환경에서 조리

조리된 음식은 식혀서 냉장보관

✓ 퍼프린젠스에 의한 식중독

오염 경로: 산소를 싫어하고 아미노산이 풍부한 환경에서 잘 자라는 특징 때문에 제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온 방치할 경우 발생

예방법: 가열조리 후 제공 전까지 냉장 5°C 이하(냉장고), 60°C이상 보관(온장고)에서 보관  
보관 후 섭취할 예정이라면, 소분해 빠르게 식힌 후 냉장 보관

[출처: 식품의약품안전처]