

여름철 삼복더위와 삼계탕

삼복더위란 일 년 중 무더위가 가장 극심한 시기를 말해요. 매년 7월에서 8월 사이에 있는 초복, 중복, 말복을 합쳐 삼복(三伏)이라고 부르는데 이 시기가 여름철 중에서도 가장 더운 시기라서 '삼복더위'라고 부릅니다.

어떻게 삼복(三伏)이 생기게 된 걸까요?
고대 중국에서 넘어온 풍습으로 여름철 벌레를 물리치기 위해 개를 잡아 삼복 제사를 지낸 것에서 유래했다고 해요. 삼복(三伏)의 복은 '엎드린 복(伏)'자로 사람이 더위에 못 이겨 개처럼 엎드린 형상을 나타냅니다. 그만큼 더운 날임을 의미하겠죠?

복날에는 왜 삼계탕을 먹을까요?
몸 밖이 덥고 안이 차가우면 위장 기능이 약해져 기력을 잃기 쉽습니다. 닭과 인삼은 열을 내는 음식으로 따뜻한 기운을 내장 안으로 불어넣고 더위에 지친 몸을 회복하는 효과가 있어요.



복날에도 식중독이?!

복날에 많이 섭취하는 음식인 백숙, 삼계탕의 원재료로 사용하는 '생닭'. 이 생닭의 ***교차오염**으로 인하여 '캠필로박터' 제주니 식중독' 발생이 증가해요.

* 교차오염

식품과 식품 또는 표면과 표면 사이에서 오염물질의 이동, 조리하지 않은 고기로부터 조리된 또는 즉석식품으로 직·간접적으로 균이 전달되는 것

복날에 식중독을 예방하기 위해서는 다음 세 가지를 꼭 지켜주세요.

캠필로박터 제주니

- ① 생닭과 조리한 음식은 분리하여 보관해 주세요.
- ② 닭고기 세척은 맨 마지막에 해주세요.
- ③ 삼계탕은 충분히 끓여서 먹어요.



여름철 대표 식중독균은?

여름철에 식중독균이 특히 유행하는 이유는 30도를 육박하는 고온, 장마철로 인한 습한 기후, 즉 고온다습한 환경에서 세균이 잘 자라기 때문입니다.

주요 원인 식품과 세균의 종류를 알아볼까요?

비브리오균 	해산물을 날로 먹거나 덜 익혀서 먹을 경우, 피부의 상처 부위와 바닷물이 접촉하는 경우 발생합니다.
살모넬라균 	익히지 않은 육류나 계란에 의해 발생합니다.
병원성대장균 	오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취하거나 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생합니다.

여름철 식중독 이렇게 예방해요!

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻어요
- ② 냉장, 냉동식품을 올바르게 보관해요
- ③ 충분히 익혀 먹어요.
- ④ 날음식과 조리된 음식은 구분해서 사용해요.
- ⑤ 식재료와 조리기구 는 깨끗하게 세척하고 관리해요.
- ⑥ 안전한 장보기 순서를 지켜요.

