

식중독 미리 알고 예방해요!

◆ 식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환
(식품위생법 제2조 제14항)

식중독 예방 6대 수칙

		
손 씻기 30초 이상 손씻기	익혀먹기 음식은 완전히 익혀먹기	끓여먹기 물은 끓여서 마시기
		
세척·소독하기 식재료, 기구는 깨끗이 세척	구분 사용하기 날음식과 조리 된 음식 구분 칼 도마 구분 사용	보관온도 지키기 냉장식품 5도 이하 냉동식품 -18도 이하

식중독을 일으키기 쉬운 음식

	
육류 및 육가공품	생채소와 샐러드
	
우유 및 유제품	도시락, 샌드위치

자료 및 그림 출처: 식품의약품안전처

복날과 삼계탕

◆ 복날이란?

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복·중복·말복으로, 첫번째 복날을 초복(初伏)이라 하고, 두 번째 복날을 중복(中伏), 세 번째 복날을 말복(末伏)이라고 합니다. 몹시 더운 날씨를 가리켜 '삼복더위'라고 말하는 이유는 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문입니다.

예로부터 복날에는 더위로 지친 몸의 기운을 더하기 위해 삼계탕, 개장국, 팔죽 등을 먹었어요. 이외에도 콩국수, 메밀국수 같은 시원한 국수류와 수박, 참외 같은 제철 음식도 더위를 이기는 좋은 음식들입니다.

◆ 2025년 초복, 중복, 말복

일	월	화	수	목	금	토
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9

◆ 삼계탕

삼계탕은 닭에 인삼, 찹쌀, 황기, 대추 등을 넣고 푹 끓인 음식으로 단백질이 풍부하며 영양가가 높은 음식입니다.

여름철의 건강을 돕기 위한 보양 음식의 하나로, 초복·중복·말복의 절식으로 애용됩니다.



여름철 영양관리

◆ 체력 보강을 위한 단백질은 필수!

더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는 콩류, 생선류, 육류 등을 섭취해 단백질을 보충합니다.

◆ 탈수 예방을 위한 수분과 염분 보충

여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에 땀에 포함된 수분과 무기질 보충이 중요합니다.

◆ 신선한 과일·채소 섭취로

비타민과 무기질 보충

비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로 충분한 보충이 필요합니다.

자료 및 그림 출처: 한국민족문화대백과사전, 미리캔버스