

휴가철 식중독 예방 요령

■ 여름 휴가철, 왜 식중독을 더욱 조심해야 할까?

- 여름 휴가철인 7~8월은 높은 기온과 습도로 인해 식중독균이 자라기 매우 적합한 환경
- 음식물 취급에 각별히 주의해야 하며, 여행 전·후 가정과 여행지 모두에서 식중독 예방 요령을 반드시 실천하기



<여행지에서!>

✓ 조리·식사 시

- 모든 음식은 한번에 먹을 수 있는 분량만 만들거나 구입하여 사용하기
- 식사 전이나 조리 시 반드시 흐르는 물에 30초 이상 손 씻기
- 길거리 음식이나 위생 취약 시설의 음식 섭취 자제하기
- 산이나 들에서 버섯이나 과일 등 함부로 따먹지 않기



✓ 식재료 취급 시

- 소비기한이 경과하였거나 불확실한 식품, 상온에 방치하여 부패·변질이 우려되는 음식은 과감히 버리기
- 항상 신선한 식재료를 구입하고, 물은 끓이거나 정수된 것 사용하기
- 자동차 트렁크나 내부에 음식 보관하지 않기
→ 반드시 아이스박스 이용하여 가급적 빠른 시간 내(조리 후 2시간) 섭취하기



✓ 그 밖의 예방 tip!

- 설사 증상이 있는 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람은 끓인 보리차에 설탕, 소금 조금 넣어 마시기
→ 탈수를 예방하고 전해질 균형을 유지하기 위함!
- 사람 간 2차 감염을 일으키는 노로바이러스 주의하기
→ 오염된 표면은 염소계 소독제로 세척·살균하기
→ 감염된 옷이나 이불 등은 비누를 사용하여 뜨거운 물로 세탁하기



<여행 전/후 가정에서!>

여행 전		여행 후	
	냉장고에 오래 보관할 수 없는 음식이나 소비기한이 임박한 식품은 모두 버리기		주방의 칼, 도마, 행주 등은 소독 후 잘 말려서 사용하기

당알코올 바로알기

✓ 당알코올이란?

- 청량한 단맛을 내는 감미료로 이름과는 다르게 알코올을 함유하고 있지는 않습니다.
- 종류 : 락티톨, 만니톨, 말티톨, 소비톨, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시톨시럽 등

✓ 당알코올은 왜 사용하나요?

- 설탕보다 당도, 열량이 낮아 대체 감미료로 많이 사용되고 빵이나 냉동식품 등에 건조 방지 목적으로도 사용됨



✓ 당알코올이 함유된 식품을 섭취할 때 주의할 점이 있나요?

당알코올은 전 세계적으로 사용하고 있는 식품첨가물이지만 한 번에 많이 섭취할 경우 일부 민감한 사람들에게 설사를 유발할 수도 있습니다. 따라서, 당알코올이 함유된 식품인지 확인하는 것이 좋습니다.



✓ 당알코올이 함유된 식품 섭취 시 주의사항은 어떻게 확인할 수 있나요?

- 당알코올이 주원료인 제품의 원재료 표시사항에 당알코올의 종류(말티톨, 소비톨 등)와 함량, "과량 섭취 시 설사를 일으킬 수 있습니다." 문구를 확인하세요



- 어린이들이 당알코올 함유 제품을 섭취할 때 한 번에 많이 섭취하지 않도록 주의 필요
젤리처럼 한 번에 많이 먹을 수 있는 간식에 특히 주의해 주세요!

