



# 7,8월 영양소식지

발행인 : 교장 김 순 기

편집인 : 교감 이 경 희

염은이 : 교사 박 하 늘

<http://www.eungok.ms.kr> ☎영양상담실☎ 070-7097-0778



## 식품 위생·안전 소식

### 미리 알고, 예방하자! 여름철 식중독

§ 여름철 식중독이 잘 생기는 이유는 무엇인가요?

높은 온도, 습도로 세균이 잘 증식하고 세균과 바이러스를 퍼뜨리는 모기, 파리 등이 활발하게 활동하기 때문입니다.

§ 여름철 주의해야 할 음식과 식중독균

주의해야 할 음식	대표 식중독균	특 징
생선회	장염비브리오균	겨울철 해수 바닥에 있다가 여름철 위로 떠 올라 해산물 오염
조개	장염비브리오균 패류독소	마비나 설사 유발
가공식품 (햄, 치즈, 소시지) 우유	보툴리누스균 병원성 대장균	신경장애를 유발 할 수 있어 주의 냉장, 냉동온도에서도 존재

§ 여름철 식중독 예방을 위하여 꼭 알아야 할 4가지



자주 손씻기

요리 전, 식사 전 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



칼과 도마를 구분하여 사용하기

어패류 전용 칼과 도마 사용, 사용 후 반드시 소독



생선과 조개는 반드시 익힌 후 섭취

깨끗한 물에 세척 후 끓는 물에 1분 이상 가열 후 섭취



음식은 냉장 보관

실온에서 식중독균이 급속히 증식하므로 요리 후 최대한 빨리 음식 섭취

[출처:삼성서울병원 임상영양팀]

가정에서 쉽게 따라 하는 영양 만점 면역력 UP 레시피로  
우리 가족 건강을 지켜요~

### 뿌리채소볶음밥

추천식단  
뿌리채소볶음밥  
자장소스  
오이굴소스무침  
단무지  
흑당버블밀크티  
핫도그



면역정보  
“면역력을 높여주는 뿌리채소”  
뿌리에 영양을 듬뿍 함유하고 있는 우엉, 연근, 무 같은 뿌리채소들은 체내 독소 및 노폐물 배출과 면역력 강화에 도움을 줍니다.

레시피  
① 쌀은 깨끗이 씻어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.  
② 고구마, 감자 등 뿌리채소는 깨끗하게 씻어서 잘게 썰다.  
③ 쇠고기는 마늘, 소금, 후추 등으로 밑간한 다음 볶는다.  
④ 볶음 솥에 쌀밥, 뿌리채소류, 쇠고기를 넣어 볶는다.  
(Tip1) 쇠고기 대신 달걀 대체 가능.  
(Tip2) 자장소스 등 기호도가 높은 소스와 함께 제공.

[출처:2019 부산교육청 식품알레르기 대체식단 및 면역력 증진사업 책자 자료]



## 영양·식생활 소식

### 까칠한 통곡물 알고 보면 면역력 올리는 파워푸드

통곡물은 왕겨를 제외하고 먹을 수 있는 외피, 배유, 배아 부분을 모두 포함하고 있는 곡물을 말한다. 통곡물은 식이섬유 뿐 아니라 기능 성분을 함유하고 있어 꾸준히 섭취하면 기력회복과 체력증진에 도움을 주는 ‘파워푸드’로 알려져 있다. 식감이 거칠다는 인식이 강하지만 알맞은 조리법으로 요리하면 먹기에 부담스럽지 않다.

종 류	영양성분	효 능	대표 조리 식품
흑미, 검정콩	안토시아닌	항산화, 면역력 증가	<검은콩죽> 
보리	미네랄, 무기질	체내면역력 향상, 원기회복	<우유통보리죽> 
들깨	로즈마린산, 루테올린	항산화, 항바이러스	<들깨조죽> 
잡곡 (수수, 조, 현미, 기장 등)	식이섬유, 각종 무기질, 비타민	항암, 항산화, 혈당조절, 장 건강, 체중 감소	<잡곡밥> 

일반적으로 통곡물을 섞어 밥을 짓거나 죽으로 쑤어 먹으면 쉽게 영양분을 섭취할 수 있다. 한꺼번에 많이 먹기보다는 꾸준히 섭취하는 것이 면역력을 올리는 데 도움이 된다.

[출처:농촌진흥청]



## 알아두면 도움 되는 영양상식

Q. 더운 여름철 우유를 얼려서 먹어도 괜찮을까요?

NO! 언 우유를 다시 녹여 마셔도 큰 문제는 없지만 얼었다 녹을 때 우유 속 단백질이 분리되어 밑에 가라앉게 됩니다. 얼어서 가라앉은 우유의 단백질은 질이 떨어지기 때문에 우유는 얼지 않을 정도의 낮은 온도에서 보관하는 것이 좋습니다.

Q. 우유를 끓여서 마셔도 좋은가요?

NO! 우유는 냉장 유통되므로 가급적 차게 마시는 것이 옳은 방법이며 뜨겁게 마시고자 할 때는 약 60℃ 전, 후로 데워서 음용하는 것이 좋습니다. 우유를 장시간 높은 온도에서 가열하면 가열취(cook flavor)가 생기며 영양 성분의 변질이 우려되기 때문입니다.

[출처:낙동진흥회, 아이러브밀크 우유백과사전]