

# 봄나물 섭취 바로 알기

야생 식물류 함부로 채취하지 않기



섭취방법

종류

생으로 먹을 수 있는 것

달래, 들나물, 씀바귀, 참나물, 취나물, 더덕 등

데쳐서 먹어야 하는 것

두릅, 냉이, 고사리, 다래순, 원추리순 등



## 생으로 먹는 봄나물

조리 전 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 씻기



## 데쳐서 먹는 봄나물

끓는 물에 데치고 충분히 우린 후 섭취하기



## 봄나물 조리시, 손 씻기

나물을 무칠 때는 반드시 손을 깨끗이 씻은 후 조리하기

# 자세한 식중독 예방정보가 궁금하다면?

식품안전나라 홈페이지에서 더욱 더 자세한 식중독 예방정보를 확인해보세요!

[www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr)



식중독 발생통계



식중독예방 홍보자료



식중독예방 교육자료



식중독예방 동영상

나들이 가기 전에, 식중독 예측지도 확인하세요!



식중독 신고 | ☎ 시·군·구 보건소

발행처 식품의약품안전처 식중독예방과  
주소 우) 28159 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187  
TEL (043)719-2116  
FAX 0502-604-5922



식품의약품안전처

보다 나은 정부



# 나들이철 식중독 예방요령

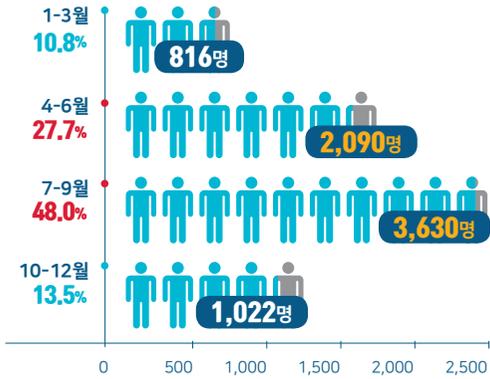


“나들이 가기 전에, 꼭 확인하세요!”  
소중한 추억은 찰떡!  
식중독 불청객 절قم!

식품의약품안전처

# 📍 나들이철 식중독 발생 원인

## 최근 5년 평균('14~'18년) 식중독 발생현황

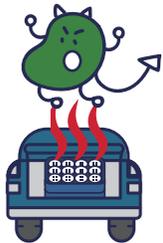


큰 일교차로 식품보관에 대한 경각심 저하,  
개인 위생 부주의로 나들이철인 4월부터 식중독 발생 증가



“온도가 높을수록,  
노출시간이 길수록,  
식중독 균수는  
빠르게 증가합니다.”

• 위험온도(5~60°C)에서 음식물이  
2시간 이상 노출되는 경우,  
병원성 대장균 등 식중독 균수 급증



“자동차 트렁크에  
식품보관 주의”

• 자동차 트렁크는 외부보다 온도가  
높기 때문에 세균 증식이 잘됨  
• 햇볕이 닿는 공간이나 자동차  
트렁크에 식품을 실을 경우,  
아이스 박스 등에 보관

# 🏪 나들이철 식중독 예방법



## 식중독 예방법을 알아보아요!

STEP 1  
조리 전  
손씻기

STEP 2  
위생적  
조리

STEP 3  
구분해서  
담기

STEP 4  
아이스박스  
운반

STEP 5  
식사 전  
손씻기

STEP 6  
장시간 상온  
보관 식품 폐기

STEP 1



조리 전 올바른 손 씻기

• 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

STEP 2



위생적으로 만들기

• 과일·채소류는 흐르는 물로 3회 이상  
깨끗이 씻기  
• 조리음식은 중심부(75°C 이상)까지  
완전히 익히기  
• 조리 시, 깨끗이 손 씻고 착용하고 만들기

STEP 3



구분해서 담기

• 따뜻한 식품과 차가운 식품은 별도 용기에  
각각 따로 담기(예, 김밥과 과일)  
• 마실 물은 집에서 미리 준비해가기

STEP 4



아이스박스 운반

• 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기

STEP 5



식사 전, 반드시 손씻기

• 손 씻는 시설이 주변에 없는 경우,  
물티슈 또는 손소독제 이용

STEP 6



장시간 상온 보관 식품 폐기

• 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된  
음식은 먹지 않기  
• 남은 음식은 폐기하기