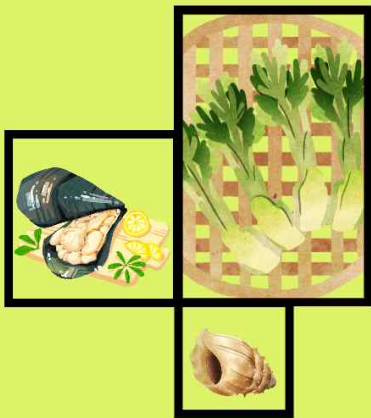


# 제철음식 안전하게 맛있게

봄철식재료를 안전하게 먹을 수 있는 방법을 알아보자!



## 봄철 농산물

특정 계절에만 얻을 수 있는 채소, 과일, 해산물 등으로 만든 음식을 '제철 음식'이라고 해요. 제철음식 속 봄철 대표적인 농산물은 냉이, 쑥, 취나물이 있는데요.

냉이, 달래, 두릅, 취나물 속에 **사포닌** 성분은 **위를 튼튼**하게 해주고, 혈액순환에 도움을 주어 인체의 **면역력**과 저항력을 높여주고 **피로회복에 도움**을 줍니다.

쑥과 냉이의 **탄닌성분**은 노화방지, 콜레스테롤 분해를 촉진시켜줍니다.

다른 여러 봄나물도 각종 항산화 물질과 비타민 등의 영양소로 **신진대사를 활발**하게 하고, **환절기 건강**과 **춘곤증**을 이기는 데에도 도움을 주는데요. 몸에 좋은 봄철식재료 남기치 않고 먹는것이 좋겠죠?



**냉이**

비타민C가 매우 많아,  
피로회복에 도움을 줍니다.



**쑥**

체장의 인슐린 분비를 촉진  
시켜 호르몬 조절에 도움을  
줍니다.



**돌나물**

비타민C와 인산을 다량 함유  
하고 있고, 식욕을 돋우며 갈증  
이 많아 뺄에도 좋은 역할을  
합니다.

## 봄철 농산물을 맛있게 즐기자.

봄나물을 먹으면 쓴맛이 나곤 하는데요. 봄나물의 쓴맛을 줄이고 오래 보관하려면 어떻게 해야할까요?

### 봄나물을 맛있게 먹으려면?

○ 봄나물의 쓴맛을 제거하기 위해서 물에 담갔다가 데쳐서 쓴맛을 순화해주는게 좋아요!  
봄나물을 데칠때는 끓는 소금물에 재빨리 데쳐주면 영양손실도 막을 수 있습니다.

### 봄나물 보관방법

○ 봄나물을 보관하려면 찬 물에 깨끗이 씻어주고 먹을 분량만큼 나누어서 냉동하거나 데쳐서 햇볕에 바짝 말려 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 두어야 오래 보관할 수 있어요.

## 봄철 수산물

생선은 알을 낳을 시기가 되어 살이 통통하게 올라 맛이 좋을 때가 제철이에요.  
반대로 조개는 알을 낳는 시기에는 독성이 있어서 피해야 합니다.

3~4월 제철생선으로 **도미, 참다랑어, 볼락**이 있어요. 제철생선은 **단백질, 탄우린, EPA, DHA** 등 다양한 영양소를 풍부하게 함유하고 있어요. 이들 생선은 산란기에 살이 통통하게 올라 맛까지 좋습니다.

육류와 다르게 생선의 기름은 EPA와 DHA가 많은 양을 차지하고 있기 때문에 **두뇌발달, 동맥경화 예방**에 탁월합니다. 그렇지만 이들도 지방이기 때문에 과잉으로 섭취하는 것은 금물이에요!



**장어**

비타민A가 다량 함유되어  
있어 아맹증 예방에 효과가  
있습니다.



**소라**

아미노산인  
아르기닌이 풍부하여  
아이들의 성장·발달을  
돕습니다.



**키조개**

철분이 다량 함유되어  
있어 빈혈 예방에  
효과가 있습니다.

## 봄철 수산물을 싱싱하게 즐기자.

수산물을 고를 때 어떤 것이 싱싱한지 잘 모를 때가 있어요. 싱싱한 수산물은 어떻게 고를까요?

### 싱싱한 생선

- 살이 단단하고 탄력이 있는 것
- 표면이 미끄러우며 끈적거리지 않는 것
- 해동 후 암모니아냄새 등 이취가 없을 것
- 물 또는 내장이 새어나오지 않은 것
- 응고된 혈액 및 기타 이물이 없는 것



### 싱싱한 수산물을 고르기 위한 비결!

- **멸치**는 곱팡이가 났는지 살펴보아야 해요. 그리고 덜 마르진 않았는지, 누렇게 기름이 끼지는 않았는지, 하얗게 염분이 피지 않았는지 잘 살펴보아야 해요.
- **조개**는 껍데기가 부서지거나 손상이 있는 것, 입을 벌리고 있는 것은 피해야 해요. 그리고 속살이 누렇게 변한 것 또한 피해야 합니다.
- **새우**는 색이 붉은 것, 다리가 손실된 것은 피해야 해요.

# 잠깐 ! 봄철 패류독소 주의하세요!



## 패류독소란?

유독성 플랑크톤을 먹은 조개류는 체내에 독소가 축적되는데, 이를 섭취하면 중독증상을 일으키게 됩니다. 특히 **봄철에는 축적된 독소의 농도가 높아** 심할 경우 사망에 이를 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.



| 마비성패독                                  | 설사성패독                |
|--|----------------------|
| 위험도 높음                                 | 위험도 낮음               |
| 입술,얼굴,목 주변 마비<br>심한 경우 근육마비, 호흡곤란으로 사망 | 소화기계증상(메스꺼움,설사,구토 등) |

# 잠깐 ! 봄철 패류독소 주의하세요!

## 패류독소, 주의가 필요한 이유는?

패류독소는 냉장, 동결 등의 저온에서 파괴되지 않을 뿐 아니라, 가열조리 시에도 잘 파괴되지 않습니다.



**냉동/가열 시에도 잘 파괴되지 않는 패류 독소!**

## 꼭 확인하세요! "패류채취 금지 해역"

- ☒ 3월 ~ 6월 : 국내 유통중인 패류, 피낭류에 대해 수거·검사(식약처)
- ☒ 검사결과 보기 : 식품안전나라 > 전문정보 > 수산물 정보


**안전한 수산물 구매를 위해 꼭 확인합시다!**



# 봄철 식재료를 안전하게



## 식중독 조기경보시스템

집단급식소 정보와 식재료 납품 정보를 연계하여 동일 식재료가 납품된 시설에 식중독 발생 주의 경보를 발송하는 시스템  식중독 조기차단으로 식중독 확산 방지



## 식중독 조기경보시스템 발령 흐름도

### 시스템 입력

- \* 학교/시설 정보
- \* 식재료 계약 정보



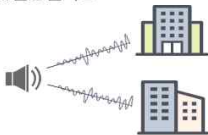
### 식중독 발생 인지

- \* 식중독 의심 환자 발생



### 조기경보 발령

- \* 연동된 학교 및 시설 (동일 식재료 공급업체)
- \* 관내 집단급식소



### 식중독 발생 상황 입력

- \* 의심증상, 추정원인식품 등 식중독 발생 정보 입력
- \* 식중독 발생 정보 연동

### 확산 방지

- \* 관련 식품 급식 배제 등 사고확산 방지 및 예방 관리