

단오란?

한국의 4대 명절 중 하나로 음력 5월 5일입니다. 과거에는 설날, 추석과 함께 큰 명절이었습니다. 단오는 초닷새를 의미합니다. 모내기를 끝내고 풍년을 기원하는 제사를 지내기도 하고 여름이 시작되기 전 다양한 방법으로 건강을 기원하며 여름을 대비하는 날입니다.

단오에는 무엇을 할까요?

창포물에 머리를 감음으로 잡귀를 쫓고 복을 기원했습니다. 창포와 쑥은 제액을 기원하기도 하지만 머릿결을 좋게 하고 해충을 쫓는 데 효과가 있어 건강한 여름을 준비하기 위해 자주 사용되었습니다.

단오 절식

수리취떡: 수리취나 쑥을 멥쌀가루에 넣어 반죽하여 찌낸 후에 쫄깃하게 치댁니다. 수리취떡은 앞의 반죽을 찌떡을 굵게 가래떡으로 비벼서 수레바퀴 모양의 떡살로 문양을 낸 절편입니다.

앵두화채, 앵두편: 앵두는 여러 과실 중에 가장 먼저 익으며, 단오절이 한창 제철이어서 궁중에 진상하고 화채와 편(떡)을 만들어 먹습니다. 앵두편은 앵두를 살짝 찢어서 굵은 체에 걸러 살만 발라서 설탕을 넣고 졸이다가 전분을 넣어 굳힌 떡입니다. 앵두화채는 앵두를 따서 깨끗하게 씻고 씨를 빼서 설탕이나 꿀에 재워 두었다가, 먹을 때 오미자 국물을 넣어 마시는 시원한 화채입니다.

6월 제철음식



감자

고구마와 함께 대표적인 간식거리이자 다양한 요리와 함께 곁들여 먹는 감자는 6~9월 제철입니다.



장어

기력이 약해질 때 먹는 장어 단백질 함량이 20~25%로 높은 식품입니다. 장어는 DHA, EPA 등의 불포화지방산 비율도 높아 건강에 도움이 됩니다. 장어는 5~6월 제철입니다.



참외

참외는 수분 함량이 90%이고 비타민C 함량이 높아 땀이 많이 나는 여름철 갈증 해소 및 피로회복에 좋은 과일입니다. 참외는 6~8월 제철입니다.



참다랑어

참치라고도 불리는 참다랑어는 DHA와 EPA가 풍부하고 칼로리와 지방이 낮아 바다의 닭고기라고 불립니다. 참다랑어는 4~6월이 제철입니다.

식중독이란?

식중독은 식품의 섭취로 인하여 인체에 해로운 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다. 주로 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식을 섭취하였을 때 건강상의 문제가 발생합니다.

식중독의 종류 및 증상

분류		종류 및 원인
미생물 식중독	세균성	감염형: 살모넬라, 장염비브리오, 콜레라 등 독소형: 황색포도상구균 등
	바이러스성	노로, 로타, 아스트로 등
	원충성	이질아메바, 원포자충 등
자연독 식중독		동물성: 복어독, 시가테라독 식물성: 감자독, 원추리, 여로 등 곰팡이: 황변미독, 맥각독 등
화학적 식중독		고의, 오용으로 첨가되는 식품첨가물 본의 아니게 잔류, 혼입되는 잔류농약 등의 유해물질 제조·가공·저장 중에 생성되는 유해물질 조리기구·포장·기타물질에 의한 중독

식중독의 일반적인 증상은 복통, 설사, 구토, 발열입니다. 원인 물질에 따라 증상의 정도가 다르고, 잠복기도 1~6시간부터 2~6일까지 다양하게 나타납니다. 하지만 원인이나 상태에 따라 탈수, 호흡곤란, 패혈증, 황달, 발진, 뇌척수막염과 같은 질병이 발생하기도 하며, 심해지면 사망에 이를 수도 있습니다.



손은 비누로 깨끗이!

음식물은 익혀서!

물은 끓여서!

식중독 예방 3대 요령