# 설 명절 음식 건강하게 섭취하기

온 가족이 함께하는 명절을 건강하고 즐겁게 보내기 위한 올바른 식품 구매, 음식 재료의 준비 및 보관, 섭취 방법, 식중독 예방 방법 등에 대해 함께 알아보아요.

## 명절 음식 준비를 위한 장보기

- 설 명절 장보기 순서는 냉장이 필요 없는 식품을 먼저 구매하고, 냉장이 필요한 식품 순서로 구매 하는 것이 좋습니다.
- 식재료를 상온에서 오랜 시간 장바구니에 담아두면 세균 증식의 우려가 있으므로 상하기 쉬운 어패류와 냉장·냉동식품은 마지막에 구입하도록 합니다.

밀가루, 식용유 등 (실온보관식품) → 과일, 채소 등 → 햄, 어묵 등 (냉장이 필요한 가공식품) → 육류 → 어패류

### 식품 구매 요령

| 농산물 | 수산물 | 달걀 |
|---|---|---|
| 흙이 없고 신선한 것 | 몸통에 탄력이 있고 윤기가 나고 비늘이 부착된 신선한 것 | 달걀 껍데기의 산란일자를 확인하여 구입 |

### 식품 표시 확인

식품을 구매할 때는 유통기한 등 표시사항을 잘 확인하고 구매합니다.

### 식품 운반 주의

장보기가 끝나면 냉장·냉동 식품은 가급적 아이스박스나 아이스팩을 이용해 차가운 상태를 유지하며 집까지 운반합니다.

## 명절 음식 준비·조리·보관·섭취

### 손세척

음식을 만들기 전 손세정를 사용하여 30초이상 흐르는 물에 손을 씻어야 하며, 조리 시 위생장갑을 착용합니다.

### 재료보관

장기간 보존하는 식품은 냉동고 안쪽에 넣고, 냉장실 문 쪽은 온도변화가 크므로 금방 먹을 식품을 보관하는 것이 좋습니다.

### 구분 세척

가금류, 육류, 수산물 등을 세척할 때에는 주변에 있는 채소 과일 등에 물이 튀지 않도록 주의합니다.

- 도마, 식기 등은 열탕소독 하거나 기구 등 살균소독제로 살균

### 해동방법

냉장 해동 또는 전자레인지 해동이 바람직하고 냉동과 해동을 되풀이하거나 상온·온수 등 오랜시간 방치하지 말아야합니다.

### 조리방법

- 갈비찜, 불고기 등은 설탕 대신 과일사용, 채소와 함께 조리하면 나트륨 배출에 도움이 됩니다.
- 어육류는 조림보다는 구이 위주로 조리합니다.
- 나물류는 볶는 것보다 데쳐서 조리합니다.

### 음식섭취

조리된 음식은 냉장, 냉동고에 보관하고 상온에 방치한 경우는 2시간 이내에 섭취하거나 재가열하여 섭취합니다.

### 음식보관

많은 양을 미리 조리하여 보관하는 경우에 빠르게 식혀서 덮개를 덮어 냉장고에 보관합니다.

### 섭취량 조절

명절음식은 기름에 튀기고 볶는 등 고열량, 고지방 음식이 많아 열량을 알맞게 섭취할 수 있도록 칼로리를 따져 식사량을 조절하는 것이 필요합니다.

출처 : 식품의약품안전처