



건강하고 안전한 식생활

식품안전나라와 함께



책 소개

이 책은 식품안전에 대한 정보를 한곳에 모아 놓은 '식품안전나라' 누리집*을 소개하기 위해 만들었습니다.

식품안전나라는 우리가 매일 먹는 식품을 더 건강하고 안전하게 먹을 수 있도록, 식품에 대한 정보를 알려주는 누리집입니다.

식품안전나라에서 식품에 대한 정보를 알아보고 더 건강하고 안전한 식생활을 누리시길 바랍니다.

*누리집 : 홈페이지를 뜻하는 순우리말이다.

순서

	식품안전나라 알아보기	4쪽
봄	식품 알레르기 예방하기	7쪽
여름	식중독 예방하기	14쪽
가을	건강기능식품 알아보기	18쪽
겨울	비만 예방하기	24쪽
	식품안전나라 활용하기	28쪽

식품안전나라 알아보기

식품안전나라는 식품을 건강하고 안전하게 먹을 수 있도록 필요한 정보를 한곳에 모아 놓은 누리집입니다.

식품 알레르기, 식중독, 비만 등 식품과 관련된 다양한 정보를 알려줍니다.

식품안전나라는 우리가 먹는 식품의 안전을 관리하는 식품의약품안전처와 식품안전정보원이 운영합니다.

***식품의약품안전처** : 우리가 식품을 건강하게 먹을 수 있도록 관리하는 중앙정부기관. 식약처라고도 부른다.

***식품안전정보원** : 식약처와 함께 일하는 공공기관. 우리가 먹는 식품에 대한 안전 정보를 알려주는 일을 한다.

식품안전나라 주소 : www.foodsafetykorea.go.kr



식품안전나라의 메뉴



① 식품·안전

식품안전지식, 건강기능식품, 식품표시 등의 메뉴가 있습니다. 식품을 안전하게 먹기 위해 필요한 정보를 확인할 수 있습니다.

② 위해·예방

식중독 예방, 위반식품 업체정보 등의 메뉴가 있습니다. 몸에 해로운 식품, 사 먹으면 안 되는 식품 등의 정보를 확인할 수 있습니다.

③ 건강·영양

식품영양정보, 영양표시정보 등의 메뉴가 있습니다.

건강을 위해 먹어야 하는 식품, 건강한 요리 방법 등의 정보를 확인할 수 있습니다.

④ 전문정보

업체제품 검색, 법령정보 등의 메뉴가 있습니다. 우리나라의 식품회사, 식품과 관련된 법과 규칙 등의 내용을 확인할 수 있습니다.

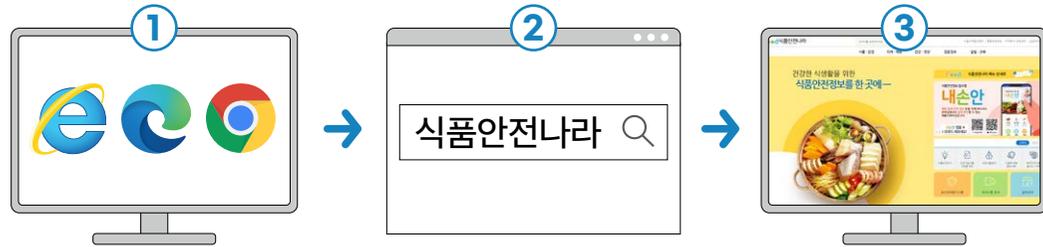
⑤ 알림·교육

식품안전 뉴스, 교육홍보 자료실 등의 메뉴가 있습니다. 식품안전에 대한 뉴스, 교육이나 홍보를 위한 그림 자료 등을 확인할 수 있습니다.



식품안전나라 이용 방법

 **컴퓨터에서 들어가기**
아래 설명을 순서대로 따라 합니다.



인터넷을 켭니다.

네이버, 다음,
구글 등에서
'식품안전나라'를
검색합니다.

식품안전나라
누리집에
들어갑니다.

 **핸드폰에서 들어가기**
아래 3가지 방법 중에 1가지를 선택합니다.



구글 플레이스토어,
앱스토어, 원스토어에서
식품안전나라 앱을
다운로드합니다.



핸드폰 카메라를
켜서 큐알(QR)코드를
확인합니다.



인터넷에서
'식품안전나라'를
검색합니다.

식품 알레르기 예방하기

알레르기란 어떤 물질이 나의 몸속에 들어와서
기침, 두드러기와 같은 반응을 일으키는 것입니다.
꽃가루, 먼지뿐만 아니라 식품으로도 나타날 수 있습니다.

식품 알레르기란?

식품 알레르기란, 식품을 먹었을 때 나타나는 알레르기입니다.
식품 알레르기가 없는 사람도 있고, 있는 사람도 있습니다.
어떤 식품은 알레르기가 없는 사람이 먹으면 안전하지만,
알레르기가 있는 사람이 먹으면 몸이 알레르기 반응을 일으켜서 위험합니다.
식품 알레르기는 사람마다 다르고, 나타나는 반응도 다릅니다.

식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



기침, 재채기가 나요.
숨쉬기가 어려워요.



심장이 빨리 뛰어요.
혈압이 낮아져서
머리가 어지러워요.



몸에 두드러기,
빨간 점이 나고
몸이 가려워요.

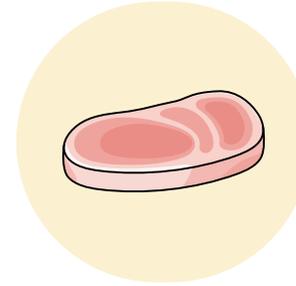
알레르기를 일으키는 식품

알레르기를 일으키는 식품을 '알레르기 유발 식품'이라고 합니다.

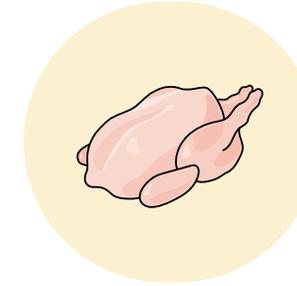
알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 음식에 들어있으면

제품의 포장지나 식당 메뉴판에 쓰여 있습니다.

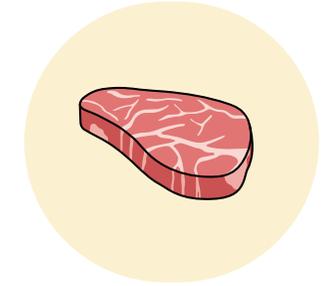
다음 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품이므로 먹을 때 조심합니다.



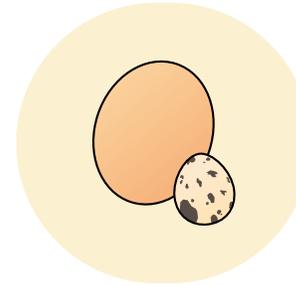
돼지고기



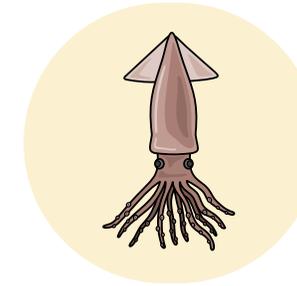
닭고기



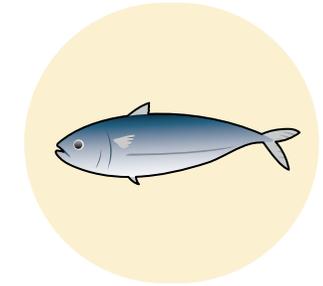
소고기



달걀, 메추리알 등 난류(알)



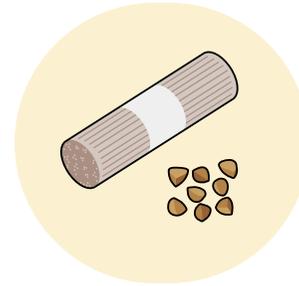
오징어



고등어



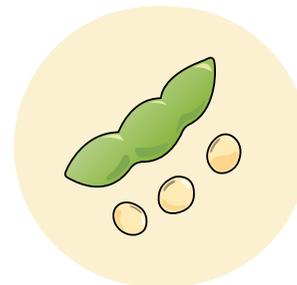
우유



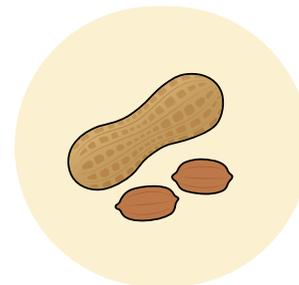
메밀



밀(밀가루)



대두(콩)



땅콩



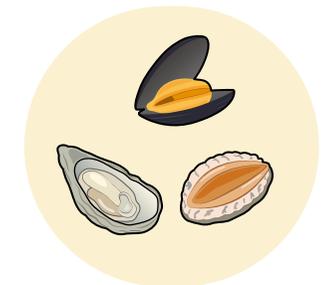
잣



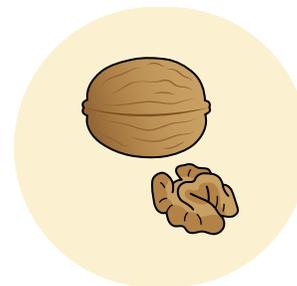
게



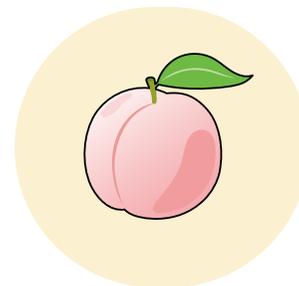
새우



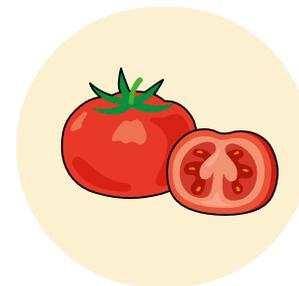
조개류
(굴, 홍합, 전복을 포함)



호두



복숭아



토마토



아황산류*

*아황산류 :

과일주스, 포도주 같은 가공식품에 들어 있을 수도 있다.

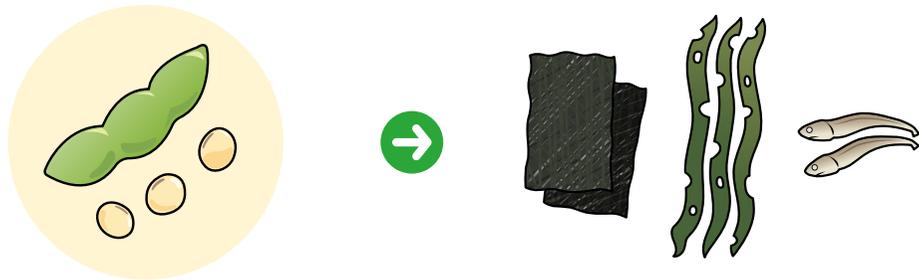
아황산류가 있는 식품은 알레르기를 일으킬 수 있다.

알레르기가 있을 때 대신 먹을 수 있는 식품

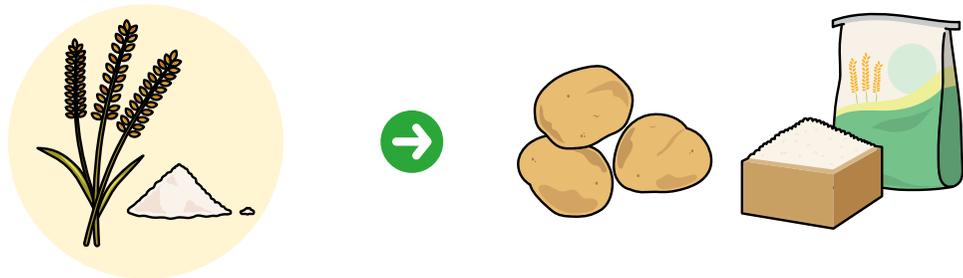
식품 알레르기가 있다면 알레르기를 일으키는 식품 대신 다른 식품을 먹습니다.



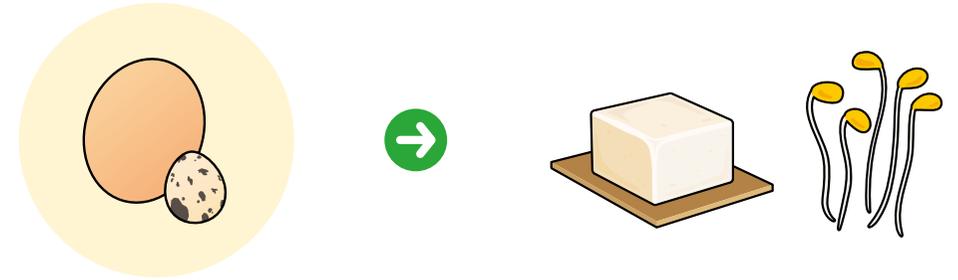
우유 알레르기가 있다면 **두유**를 마십니다.



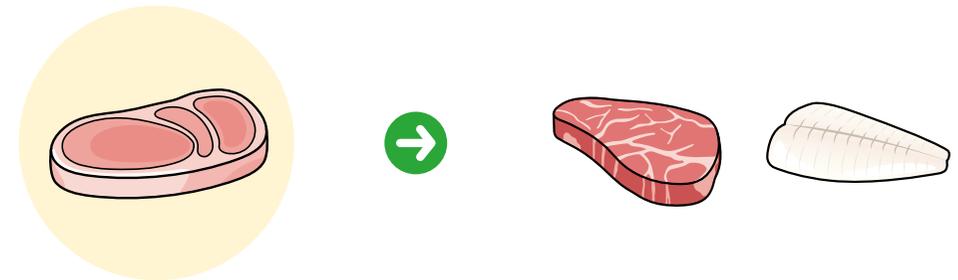
대두(콩) 알레르기가 있다면 **김, 미역, 멸치**를 먹습니다.



밀(밀가루) 알레르기가 있다면 **감자, 쌀**을 먹습니다.

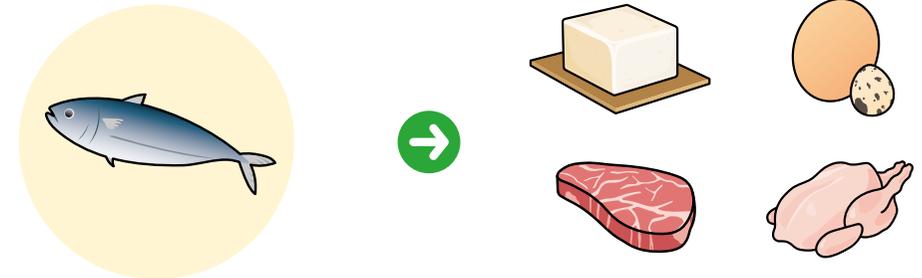


달걀 알레르기가 있다면 **두부, 콩나물**을 먹습니다.



돼지고기 알레르기가 있다면 **소고기, 흰 살 생선***을 먹습니다.

***흰 살 생선:** 명태, 조기, 대구 같은 생선이 흰 살 생선이다.
고등어, 꽁치 같은 생선은 등 푸른 생선이라고 한다.

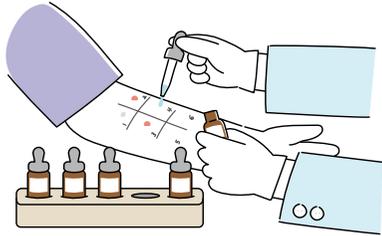


생선 알레르기가 있다면 **두부, 달걀, 소고기, 닭고기**를 먹습니다.

식품 알레르기 예방 방법

알레르기가 심하면 몸이 많이 아플 수 있습니다.

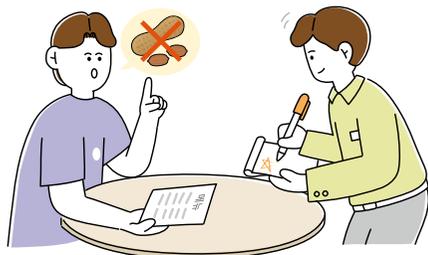
내가 어떤 식품에 알레르기가 있는지 미리 알아보고 예방합니다.



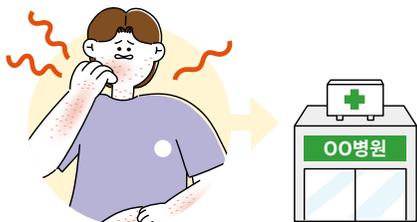
병원에서 알레르기 검사를 미리 받습니다.
어떤 알레르기가 있는지 알 수 있습니다.



식품의 포장지, 식당 메뉴판 등에서 나에게 알레르기를 일으키는 재료가 음식에 들어있는지 확인합니다.



알레르기가 있는 식품은 먹지 않습니다.
식당에서 음식을 시킬 때 알레르기가 있는 재료는 빼달라고 말합니다.



숨쉬기가 어렵거나 몸이 가려운 것처럼, 알레르기 증상이 나타나면 바로 병원에 가서 치료를 받습니다.

식품안전나라에서 더 알아보기

식품 알레르기 정보

식품안전나라에는 더 많은 식품 알레르기 정보가 있습니다.

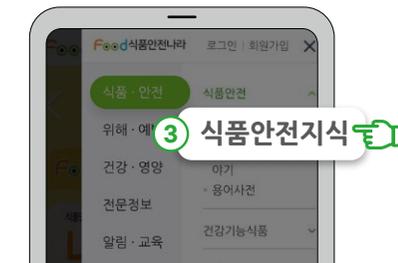
식품 알레르기에 대한 주의사항 등을 찾아볼 수 있습니다.



① 식품안전나라에서 메뉴 버튼을 누르고 '식품·안전'을 누릅니다.



② '식품안전'을 누릅니다.



③ '식품안전지식'을 누릅니다.



④ 검색창에 '알레르기'를 입력하고, 검색을 누릅니다.

식중독 예방하기

세균, 바이러스에 오염된 식품을 먹으면 식중독에 걸립니다.
특히 날씨가 더운 여름은 세균, 바이러스가 많이 생기는 계절입니다.

식중독이란?

세균, 바이러스가 들어간 물이나 음식을 먹어서 걸리는 병입니다.
상한 음식을 먹어도 식중독에 걸립니다.

식중독의 증상

만약 식품을 먹고 아래와 같은 증상이 나타나면 식중독일 수 있습니다.
이런 증상이 나타나면 빨리 병원에 갑니다.

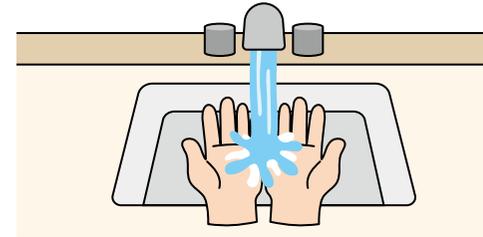


속이 메스껍고 토할 것 같아요.



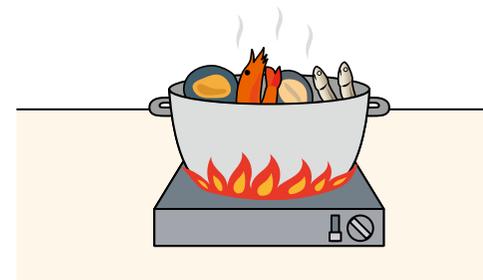
배가 아프고 설사를 해요.

식중독을 예방하는 6가지 규칙



① 손 씻기

요리하거나 음식을 먹기 전에는
손을 30초 이상
깨끗하게 씻습니다.



② 익혀 먹기

음식은 데워서
속까지 잘 익혀 먹습니다.
음식을 익힐 때는 중심온도*를
잘 확인합니다.

*중심온도 : 음식의 속 부분의 온도.
고기는 75도, 생선이나 조개는
85도에서 1분 이상 익혀야 한다.



③ 끓여 먹기

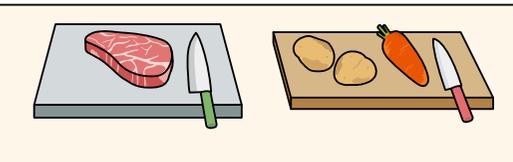
물은 끓여서 마십니다.

식품안전나라에서 더 알아보기



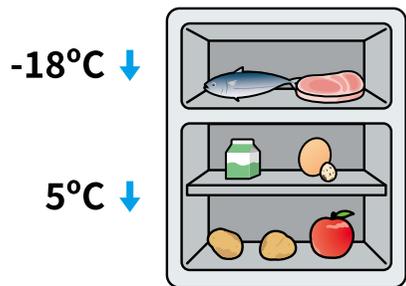
④ 잘 씻고 소독하기

요리 재료와 도구는
깨끗이 씻고 소독합니다.



⑤ 요리 도구 구분해서 사용하기

요리할 때 칼과 도마는
재료마다 따로 구분해서
사용합니다.



⑥ 온도를 지켜서 음식 보관하기

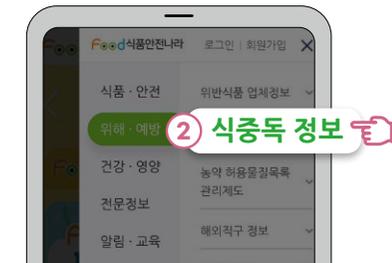
냉장고에 음식을 보관할 때는
온도를 잘 지킵니다.
냉동 칸은 -18도, 냉장 칸은
5도보다 낮아야 합니다.

식중독 정보

식품안전나라에는 더 많은 식중독 정보가 있습니다.
계절마다 식중독을 예방하는 방법, 식중독 예방 홍보자료 등
식중독 예방을 위한 교육·홍보 정보 등을 찾아볼 수 있습니다.



① 식품안전나라에서
메뉴 버튼을 누르고
'위해·예방'을 누릅니다.



② '식중독 정보'를 누릅니다.



③ 식중독 예방법에서
궁금한 정보를 알아봅니다.

건강기능식품 알아보기

요즘은 건강을 위해서 음식 말고도 몸에 좋은 건강기능식품을 먹는 사람이 많습니다. 안전한 건강기능식품을 사기 위해서 꼭 확인해야 하는 것이 있습니다.

건강기능식품이란?

'건강기능식품'은 건강에 도움을 줄 수 있는 원료*를 사용해서 만든 식품입니다. 약은 아니지만 필요한 영양소*를 보충해주어 우리 몸을 건강하게 지켜줍니다.

*원료 : 식품을 만들 때 들어가는 재료

*영양소 : 우리 몸이 힘을 내고 살아갈 수 있도록 하는 것.
사람은 대부분 식품에서 영양소를 얻는다.

식약처가 관리하는 건강기능식품

건강기능식품은 식약처가 인정한 원료를 정해진 만큼 넣어서 만들어야 합니다. 업체가 만든 건강기능식품은 정해진 대로 만들었는지 식약처가 검사합니다. 검사에서 통과하면 식약처가 건강기능식품으로 인정해 줍니다.



건강기능식품 올바르게 사는 법

건강에 좋다고 하는 식품이 모두 건강기능식품은 아닙니다. 건강기능식품을 사기 전에 꼭 확인해야 할 것이 있습니다.



- ① 포장지에 건강기능식품 표시가 있는지 확인합니다. 표시가 없으면 건강기능식품이 아닙니다.



- ② 건강기능식품에는 제품을 먹으면 우리 몸에 어떤 도움이 되는지 표시되어 있습니다.
(예) 기억력 개선에 도움을 줄 수 있음



③ 건강기능식품이 아닌데
건강기능식품이라고 속인 식품은
사지 않습니다.

(예) 건강기능식품 표시가 없는데
건강기능식품이라고 속이는 것



④ 식약처에서 인정한 효과 말고
다른 효과가 있다고 속인 식품은
사지 않습니다.

(예) 소화가 잘되는 건강기능식품인데
뼈에도 좋다고 속이는 것

💡 건강기능식품을 먹고 몸이 안 좋을 때

건강기능식품을 먹었는데 몸이 아프거나 몸에 이상한 반응이 생기면
건강기능식품을 더이상 먹지 말고 바로 병원에 가야 합니다.

식품안전나라에서 더 알아보기

건강기능식품 검색

우리나라에서 만든 건강기능식품은 모두 식품안전나라에서 검색할 수 있습니다.
만약 검색한 건강기능식품이 안 나온다면
사지 않고, 먹지 않는 것이 안전합니다.



① 식품안전나라에서
메뉴 버튼을 누르고
'식품·안전'을 누릅니다.



② '건강기능식품'을 누릅니다.



③ '건강기능식품 검색'을
누릅니다.



④ '제품명' 검색창에 찾고 싶은
건강기능식품의 이름을
입력하고 '검색'을 누릅니다.

건강기능식품 원료의 효과

건강기능식품에 들어가는 원료마다 효과가 다릅니다.

홍삼은 피로회복에 좋고, 유산균은 장 건강에 좋습니다.

건강기능식품에 들어간 원료가 몸의 어떤 부분에 좋은지 확인할 수 있습니다.



① 식품안전나라에서
메뉴 버튼을 누르고
'식품·안전'을 누릅니다.



② '건강기능식품'을 누릅니다.



③ '건강기능식품 기능별 정보'를
누릅니다.



④ 피로, 눈, 관절/뼈 등
건강기능식품의 도움을
받고 싶은 내용(검은색 글자)을
누릅니다.



⑤ '고시형 기능성원료'*와
'개별인정형 기능성원료'*를 보면
어떤 원료가 몸의 어디에 좋은지
알 수 있습니다.

*고시형 기능성원료 : 건강기능식품에 대해 식품의약품안전처장이 그 효과를 인정하여
'건강기능식품 공전'을 통해 알린 원료입니다.

*개별인정형 기능성원료 : '건강기능식품 공전'에는 없지만 식품의약품안전처장이
따로 그 효과를 인정한 원료입니다.

💡 식품안전나라 '건강기능식품 기능별 정보' 직접 사용해 보기

예를 들어 피로회복에 도움이 되는 건강기능식품을 구매하고 싶다면
식품안전나라의 '건강기능식품 기능별 정보' 메뉴에서 '피로'를 클릭합니다.
'고시형 기능성원료'와 '개별인정형 기능성원료'에 쓰인 원료가
피로회복에 도움을 주는 원료입니다. 매실추출물, 인삼, 홍경천 추출물,
홍삼 등이 들어 있는 건강기능식품을 구매합니다.

비만 예방하기

살찌는 음식을 많이 먹고, 운동도 하지 않으면 비만이 생깁니다.
운동과 함께 건강한 식습관으로 비만을 예방할 수 있습니다.

비만이란?

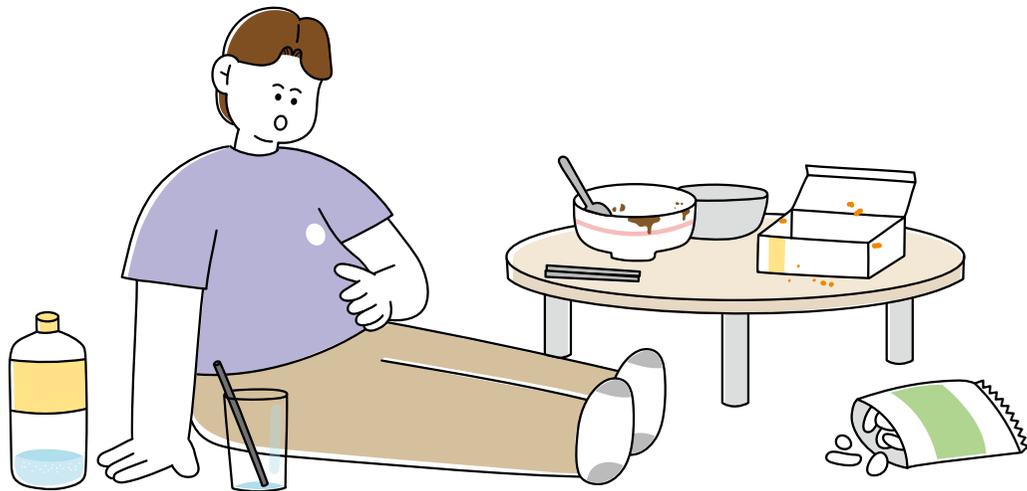
우리 몸에 지방이 너무 많으면 생기는 병입니다.
지방은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소지만, 너무 많으면 건강에 안 좋습니다.
기름진 음식이나 달고 짠 음식을 많이 먹으면 비만이 쉽게 생깁니다.
또, 운동하지 않으면 비만이 생길 수도 있습니다.

비만의 문제점

체력이 떨어져서 공부, 운동, 일에 집중하기 어렵습니다.
비만이 있으면 당뇨병*, 고혈압* 같은 병에 걸릴 수 있습니다.

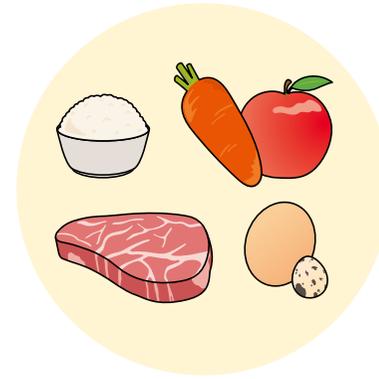
*당뇨병 : 당이 오줌으로 나와서 건강이 나빠지는 병.

*고혈압 : 혈압이 정상보다 높아 혈관 건강이 나빠지는 병.



비만을 예방하는 식습관

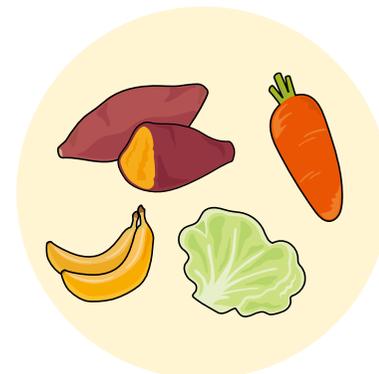
비만을 예방하기 위해서 운동도 중요하지만, 식습관도 중요합니다.
건강한 음식을 먹고 습관을 바꾸면 비만을 예방할 수 있습니다.



밥, 채소, 과일, 고기, 달걀 등
음식을 골고루 먹습니다.

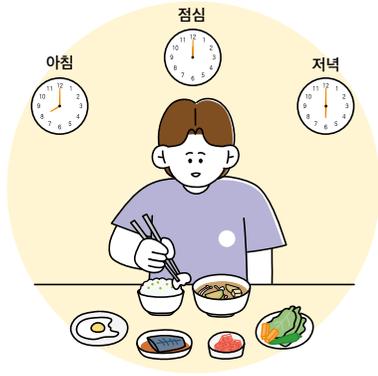


음식을 먹을 때 천천히 먹습니다.
너무 많이 먹지 않습니다.

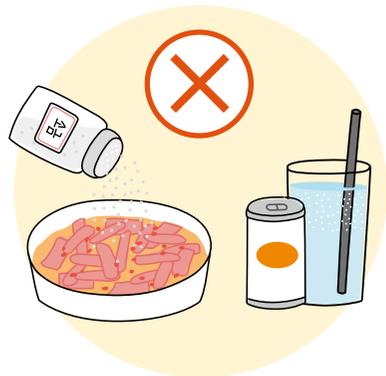


식이섬유*가 많은 식품을 먹습니다.
지방이나 열량(칼로리)이 높은
음식은 피합니다.

*식이섬유 : 채소, 과일에 많이 들어있는
영양소. 몸을 건강하게
만들어준다.



아침, 점심, 저녁 3끼를
정해진 시간에 챙겨 먹습니다.



나트륨*, 당류*가 많은 음식을
피합니다.
나트륨은 짠 음식에 많이 들어있고,
당류는 단 음식에 많이 들어있습니다.
너무 짜거나 단 음식을 먹지 않습니다.

*나트륨 : 소금, 간장 등에 들어있어서
짠 맛을 내는 영양소.

*당류 : 설탕, 꿀 등에 들어있어서
단맛을 내는 영양소.

식품안전나라에서 더 알아보기

건강한 요리법 찾기

나트륨과 당류를 줄인 건강한 요리법을 알아봅니다.



① 식품안전나라에서
메뉴 버튼을 누르고
'건강·영양'을 누릅니다.



② '나트륨/당류 줄이기'를 누릅니다.



③ '나트륨·당류 줄인 조리법'을
누릅니다.



④ 음식 이름을 눌러서
만드는 방법을 확인합니다.

컴퓨터로 식품안전나라에 들어가면 더 많은 조리법을 검색하고 확인할 수 있습니다.

식품안전나라 활용하기

궁금한 내용 찾아보기

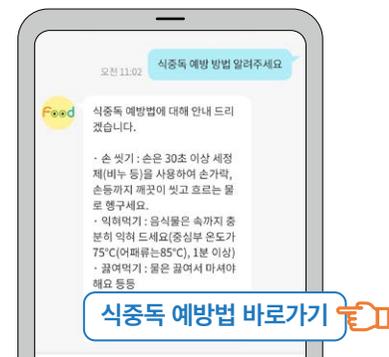
• 식품안전나라 메뉴 안내봇



① 식품안전나라에서 '식품안전나라 메뉴 안내봇'을 누릅니다.



② 채팅창에 궁금한 내용을 입력하고 비행기 모양을 눌러서 질문합니다.



③ '바로가기'를 누르면 궁금한 내용을 알려주는 메뉴로 이동합니다.

• 검색하기



① 식품안전나라에서 돋보기 모양을 누릅니다.



② 검색창에 궁금한 내용을 입력하고 돋보기 모양을 눌러서 검색합니다.



③ 검색 결과에서 메뉴를 누르고 내용을 확인합니다.

식품안전나라 메뉴 안내봇, 검색하기는 컴퓨터와 핸드폰에서 모두 이용할 수 있습니다.

회수·판매중지 식품 확인하기

회수·판매중지 식품은 건강에 안 좋거나 문제가 있어서 사람들에게 팔면 안 되는 식품입니다.

식품이 안전하지 않다면 그동안 팔린 모든 식품을 회수하거나 더 이상 팔지 못하게 판매중지할 수도 있습니다.

식품안전나라에서 판매중지된 식품을 확인할 수 있습니다.

이곳에 올라온 식품들은 사거나 먹으면 안 됩니다.



- ① 식품안전나라에서 메뉴 버튼을 누르고 '위해·예방'을 누릅니다.



- ② '위반식품 업체정보'를 누릅니다.



- ③ '회수·판매 중지'를 누릅니다.

• 회수·판매 중지 식품을 샀을 때

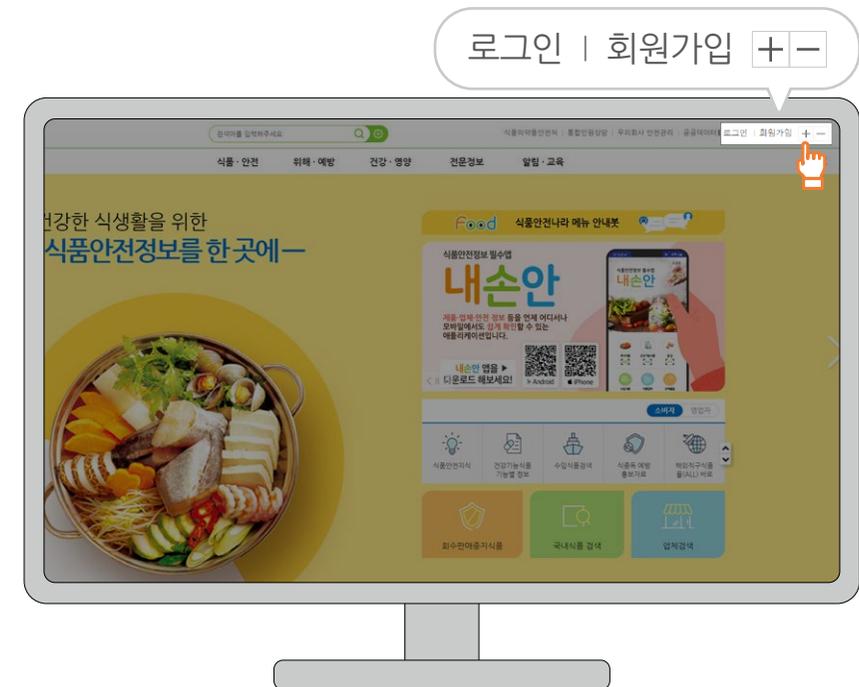
- ① 식품안전나라에서 회수·판매중지 대상 식품을 확인합니다.
- ② 회수·판매중지 대상 식품의 제품명(이름), 제조업체명(만든 회사 이름), 제품 사진, 유통기한이 내가 산 식품과 같은지 확인합니다.
- ③ 모두 같다면 구입한 장소에 가서 반품합니다.

식품안전나라 누리집 글씨 크기 바꾸기

글씨가 잘 보이지 않으면 글씨를 크게 바꿀 수 있습니다.

+를 누르면 글씨가 커지고 **-**를 누르면 글씨가 작아집니다.

*글씨 크기 바꾸기(+/-)는 컴퓨터에서만 이용할 수 있습니다.



**건강하고 안전한 식생활,
식품안전나라와 함께**

발행일

2022년 7월 4일

펴낸 곳

식품안전정보원

주소

서울특별시 종로구 창경궁로 136, 5층 (원남동, 보령빌딩)

전화

02-744-8200

홈페이지

<http://www.foodinfo.or.kr>

기획

식품의약품안전처

주소

충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운

전화

043-719-4055

홈페이지

<https://www.mfds.go.kr>

제작

소소한소통

만든 사람

류재현, 김지예, 이준엽, 김진희

발달장애인 감수

이주형, 김유리, 김은비, 장민혁, 전해은



건강하고 안전한 식생활

식품안전나라와 함께