

열린마루

2024. 03

- 1 과일 맛 음료수 그림에 숨겨진 비밀
- 2 냉동고기! 제대로 알고 해동시키자!
- 3 불철 알레르기성 비염 치료제 올바른 사용법
- 4 식품정보를 점자, 음성, 수어로 쉽게 확인해요!
- 5 입터진 찌니 18화

 [지난호 보기](#)

식약처 SNS



PDF 다운로드 

 **식품의약품안전처**

(28159) 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로
187 오송보건의료행정타운 식품의약품안전처
Copyright© By Ministry of Food and Drug
Safety. All rights reserved

3월



슬기로운 식약 탐구생활

과일 맛 음료수 그림에
숨겨진 비밀



빠르게 해동해야 좋은 해동방법?!

열린 냉동고기 안전하게 해동하는 방법



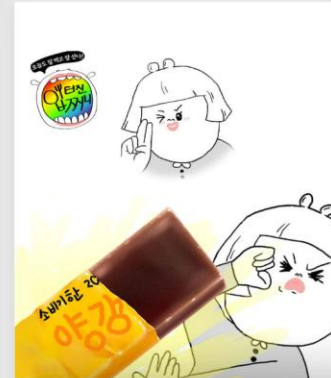
항히스타민제의 올바른 사용법

주의사항을 잘 확인해서
안전하게 사용하세요!



점자와 음성·수어 영상으로 식품 표시 쉽게 확인!

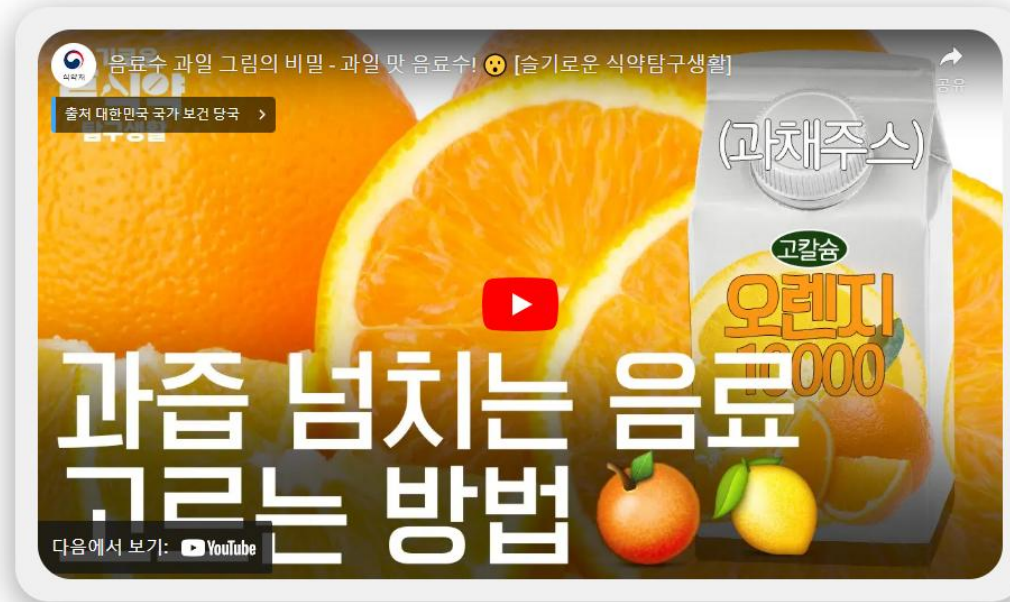
식품의 점자 및 음성·수어영상
코드 표시 방법 개선



이제는 소비기한을 확인하세요!

24년부터 소비기한 표시제 본격 시행 중!

“ 과일 맛 음료수 그림에 숨겨진 비밀 ”



◀ 이전 글

🔗 공유

다음 글 ▶

“ 얼린 냉동고기 안전하게 해동하는 방법 ”



식품의약품안전처 국민 안심이 기준입니다

💡 제대로 알고 해동 시키자!

얼린 냉동고기

안전하게

해동하는 방법

발행일: 24.3.18. 1/6

식품의약품안전처

육류의 해동 방법은 다르다?

냉동과정과 동일하게 해동하면 안 된다!

육류도 빠르게 해동해야 할까요?

 해동은 천천히!! 시원한 온도에서 서서히 녹여야 함	 박테리아가 급격히 서식하는 온도인 4.5°C를 넘지 않는 온도에서 녹이기	 해동한 고기 다시 냉동 X
--	---	---

발행일: 24.3.18. 2/6

상온 해동은 피해주세요!

식중독균은 15~30°C의 온도, 상온에서 증식



01. 세균 번식

냉동 고기를 상온에서 해동하면
고기에 세균이 번식할 수 있음



02. 물과 함께 해동 지양

물에 있는 미생물과 고기의 성분이 결합하여
미생물 오염 발생 가능

미생물 증식이 빠르게 일어나기 때문에 진공
포장된 고기도 뜨거운 물로 해동 지양

냉장고 안에서 해동해주세요!

해동은 '냉장고 안', 알고 계셨나요?



육류 해동 시 반드시
냉장고 안에서 해동해요!

- 실온에 그대로 두면 먼저 녹은 표면이
장시간 높은 온도에서 방치, 박테리아 성장 기회 ↑
- 조리 6시간 전부터 냉장고에 두고 표면이
말랑말랑해지면 해동이 끝난 것
- 냉장 해동이 육즙 보존에도 탁월
- 냉장고에서 해동하더라도 미생물이 증식 가능,
70°C 이상의 온도에서 3분 이상 가열 후 섭취

식품의약품안전처

전자레인지로 해동해도 될까요?

전자레인지 해동법의 장단점은?

장점	단점
 전자레인지로 해동 세팅을 하면 빠른 시간 내에 쉽게 고기를 녹일 수 있음	 - 냉장실에서 해동할 때와는 다르게, 특정 부분만 빠르게 녹음 - 상황에 따라 고기의 일부가 익거나 많이 건조해짐

발행일: 24.3.18. 5/6

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

전자레인지 해동 시 주의할 점!



알루미늄 호일을 갈 벗겼는지 확인



해동한 고기는 재빨리 요리하기 재동결 X



전자레인지용 용기를 사용하기

발행일: 24.3.18. 6/6

“ 주의사항을 잘 확인해서 안전하게 사용하세요! ”



식품의약품안전처 **국민 안전이 기준입니다**
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

봄철 알레르기성 비염 치료제 올바른 사용법



발행일: 24. 3. 27. 1/4

식품의약품안전처



봄철 꽃가루 등으로 인한 알레르기로
일상생활이 불편한 분들 많으실텐데요!
콧물, 재채기, 코막힘, 가려움증 등의 증상이 나타나는
알레르기성 비염에는 **주로 항히스타민제를 많이 사용합니다.**

항히스타민제

일반 의약품 로라타딘, 세티리진, 클로르페니라민, 펙소페나딘 성분 등이 있으며, **의사 처방없이 약국에서 구매 가능**

전문 의약품 데스로라타딘, 베포타스틴 성분 등이 있으며, **의사 처방에 의해서 사용 가능**

발행일: 24. 3. 27. 2/4



항히스타민제의 **대표적 부작용 '졸음'**
장거리 운전 시 항히스타민제 복용은 피해주세요!



항우울제 등 중추신경제 억제 약물이나
알코올 등과 함께 섭취하지 않기



중복 투여하지 않도록 **복용 전 성분 반드시 확인**하기
* 일부 종합감기약에 항히스타민제 성분이
포함된 경우가 있어 주의 필요



복용 후 심장박동 이상, 염증, 위장장애,
소화불량, 갈증 등 **부작용**이 발생했다면,
즉시 복용 중단하고 **의사 진료** 받기



임신 중 혹은 수유 중인 부인, 6세 미만 소아는
복용 전 반드시 전문가와 상의하기

알레르기 비염 치료제
‘항히스타민제’
부작용에 주의해서
안전하게 사용하세요!



“ 식품의 점자 및 음성·수어영상 코드 표시 방법 개선 ”





식품의약품안전처

① 제품명 점자 표시
· 제품의 앞면 상단에 제품명을 점자 표시

② 음성·수어영상 코드에 테두리 표시와
마개(뚜껑), 접합부 등에 코드를 표시

발행일: 24. 3. 19. 3/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

“ 식약처는 앞으로도
모든 국민이 식품 정보를
더 쉽게 확인할 수 있도록
노력하겠습니다! ”

발행일: 24. 3. 19. 4/4

“24년부터 소비기한 표시제 본격 시행 중!”







 식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다

소비기한과 유통기한, 뭐가 다른가요?

식품 표시사항에서 제조일로부터 유통·판매가 허용된 기간을 알려주는
영업자 중심의 ‘유통기한’ 표시 대신

↓

식품의 안전한 섭취 기한을 알려주는 소비자 중심의
★ ‘소비기한’ 표시제도가 2023년부터 1년의 계도기간을 거쳐
2024년 1월 1일 본격적으로 시행 중 입니다!

이제 유통기한이 안보인다고 당황하지 말고
“소비기한으로 꼭 확인해요!”

발행일: 24. 3. 29. 5/5