

## 가정에서 할 수 있는 식중독 예방 6가지 포인트

### ① 식품 구매

소비기한 등의 표시 확인

육류·생선은 각각 나눠서 포장

가능하면 보랭제(얼음) 등과 함께 넣기

다른 곳에 들르지 말고 곧장 귀가

Super Market

COOL

### ② 가정에서의 보관

냉장고는 10°C 이하, 냉동고는 -15°C 이하로 유지

냉장고는 70% 정도로

문 개폐 시간은 되도록 짧게

육류·생선은 증이 새어 나오지 않도록 싸서 보관

귀가 후 바로 냉장고에 넣기

### ③ 사전 준비

쓰레기는 자주 버리기

냉동식품의 해동은 냉장고에서

수건과 행주는 청결한 것을 사용

손 자주 씻기

육류·생선을 썰고 나면 씻어서 열탕 소독

육류·생선은 생으로 먹는 것과 멀리 떨어뜨리기

채소도 꼼꼼하게 씻기

식칼 등의 기구, 행주는 씻어서 소독

### ④ 조리

전자레인지 사용 할 때는 균일하게 가열되도록 하기

조리를 도중에 그만둘 때는 음식을 냉장고에 넣기

작업 전에 손 씻기

부엌은 청결하게

가열은 충분히!! (기준은 중심부의 온도가 75°C에서 1분 이상)

### ⑤ 식사

플레이팅은 청결한 기구, 식기를 사용

식사 전에 손 씻기

장시간 실온에 방치하지 않기

### ⑥ 남은 음식

오래됐거나 조금이라도 깨끗하다면 과감하게 버리기

작업 전에 손 씻기

냉장고에 보관

청결한 기구, 용기를 사용

빨리 먹을 수 있도록 소분하기

다시 태울 때는 충분히 가열하기 (기준은 75°C 이상)

©2014 大阪府もずやん

## 식중독 예방의 3원칙

- ① 세균이나 바이러스가 음식물에 「달라붙지 않게 하기」
- ② 음식물에 달라붙은 세균을 「증식을 억제하기」
- ③ 음식물이나 조리 기구에 달라붙은 세균이나 바이러스를 「제거하기」