



식중독 예방하기!



01 손씻기

꼭 비누를 사용해 손가락 사이, 손바닥, 손등, 손톱 밑을 흐르는 물에 30초 이상 씻는다.



02 익혀 먹기

익혀서 먹는 조리 식품은 중심부 온도가 섭씨 75도(어패류는 85도) 이상인 상태에서 1분 이상 가열한다.



03 끓여 마시기

물은 끓여서 마신다.



04 소독·세척하기

과일과 채소류는 농도 100ppm의 염소 소독액이나 식초를 푼 물에 5분 정도 담근 후 물로 3회 이상 세척 한다.



05 보관온도 지키기

조리 음식을 보관할 땐 조리 후 섭씨 60도 이상에서 보온하거나 바로 식혀서 섭씨 4도 이하에서 보관한다.



06 조리기구 구분해서 사용하기

조리기구는 채소용·육류용·어류용을 구분해서 사용하고, 사용 후 끓는 물로 살균한다.



식재료 익힐 때 중심부 온도가 75도 이상인지 확인하는 방법



돼지고기

고기 표면이 완전히 익고 포크로 찔렀을 때 피가 보이지 않는다.



소고기

고기의 표면이 갈색으로 변하고, 피가 외부로 흐르지 않는다.



달걀

흰자가 불투명한 흰색으로 굳는다.



생선

살이 불투명해지고, 쉽게 분리된다.



조개류

조개껍질이 완전히 열린다.



새우·바다가재

껍질이 쉽게 벗겨지고, 어육의 색이 불투명하게 변한다.