

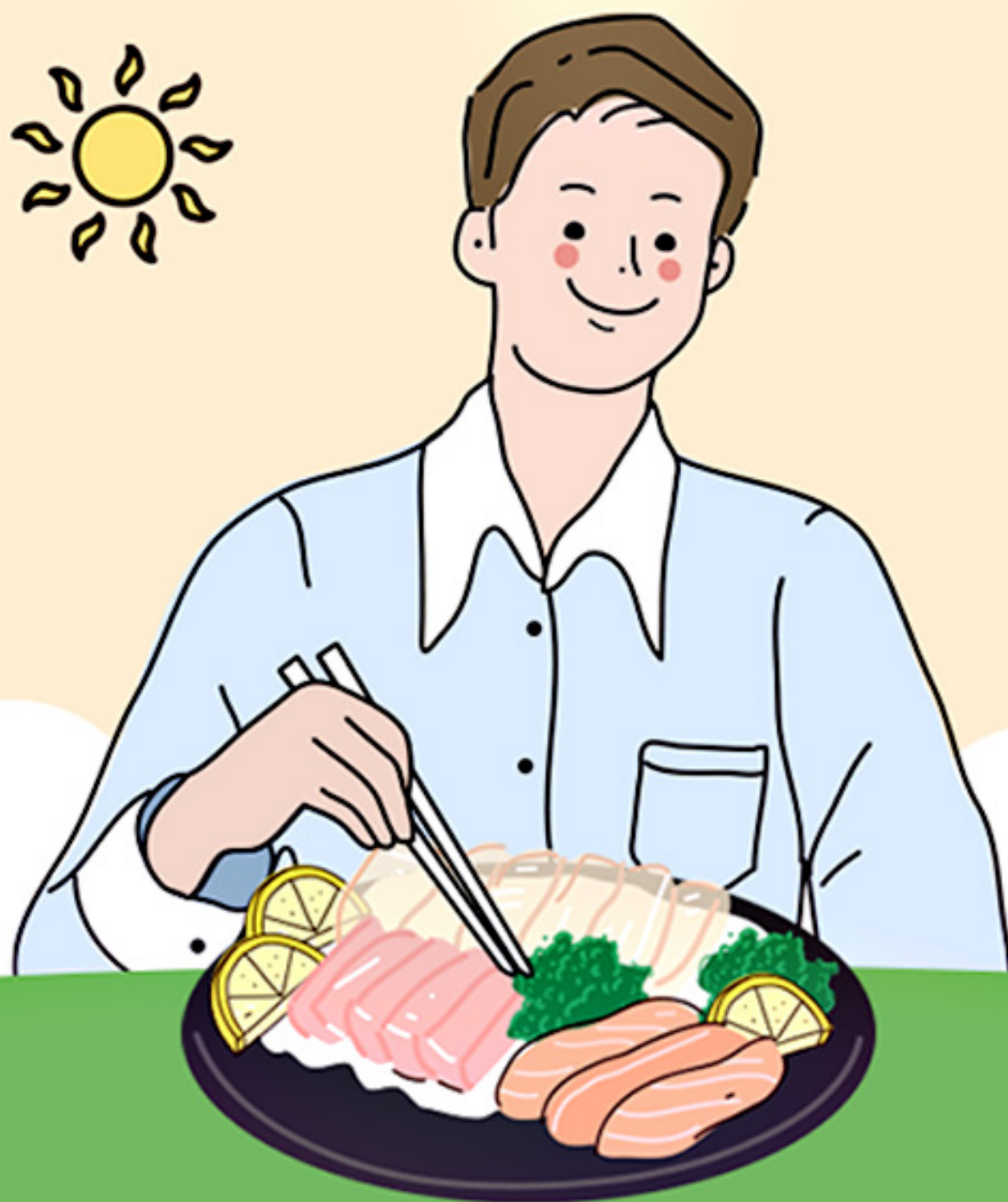
식중독 예방법 체크!

여름철 불청객 식중독에 걸리지 않으려면?



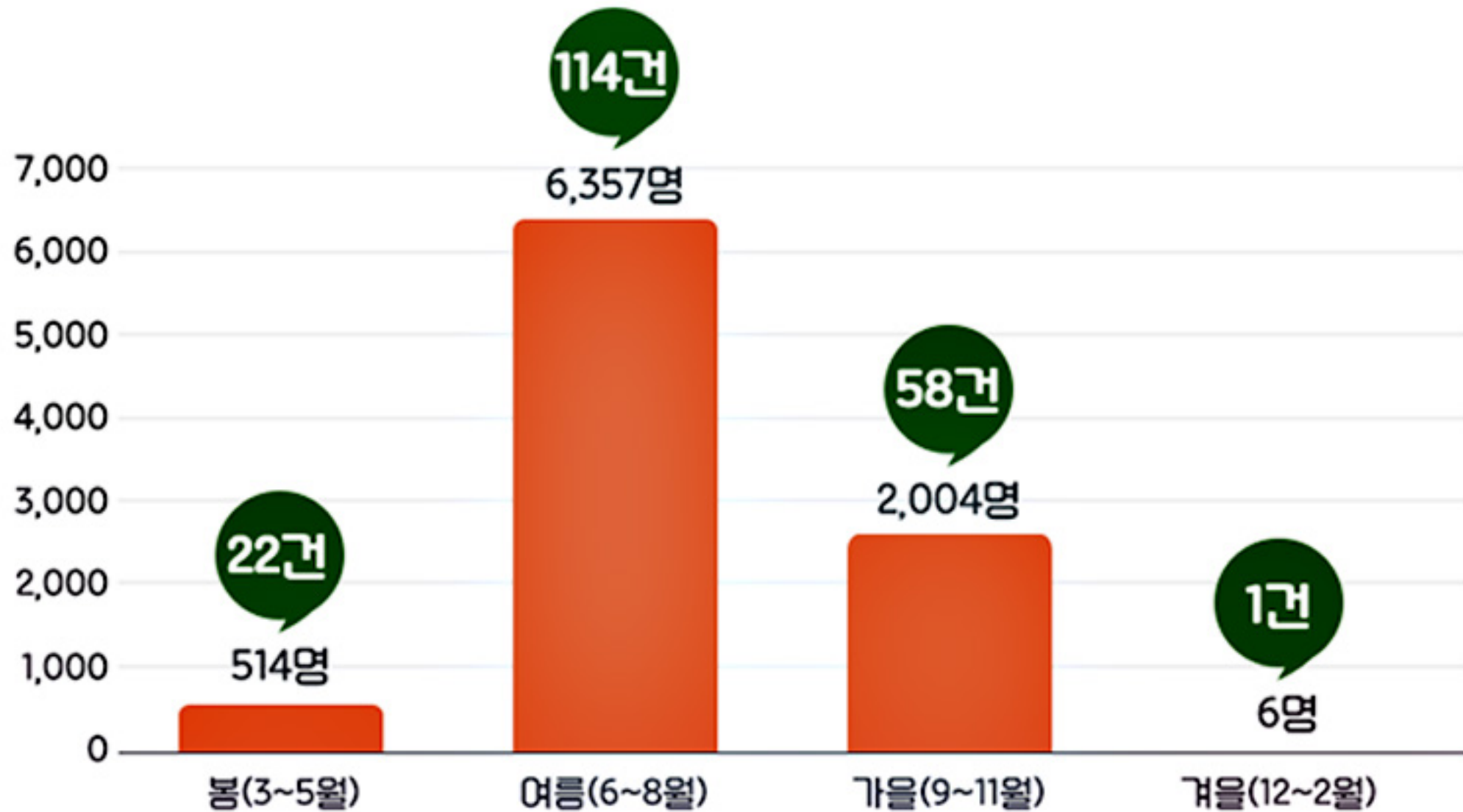
식중독은 **기온과 습도가 높은**
여름철에 특히 세균 증식이 활발해지는데요.

건강하게 여름을 보내기 위해
식중독 예방법과 올바른 조리법을
함께 확인해볼까요?



여름철 식중독이 특히 위험한 이유

최근 5년간 계절별
병원성대장균 식중독 발생 현황



총 195건 중 **여름철(6~8월)**에만
114건이 발생했습니다.

식중독 감염 원인은?



쇠고기 등 동물성 식재료를
충분히 가열하지 않고 섭취했을 경우



오염된 채소를 **제대로 세척하지 않고**
생으로 섭취했을 경우

식중독 감염 증상은?

주요 증상

✓ 설사



✓ 복통



✓ 구토



✓ 피로



✓ 탈수

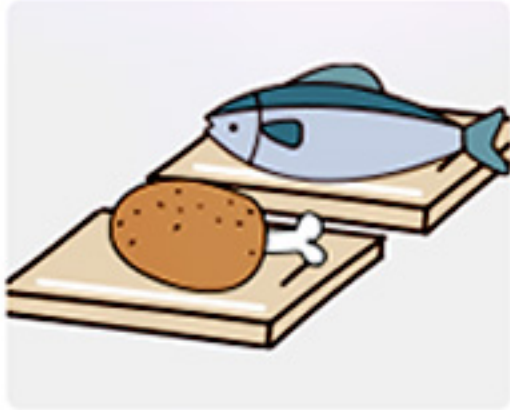


위와 같은 증상이 나타납니다.

※식중독의 잠복기와 증상의 정도는 균에 따라 다르게 나타납니다.

식중독 예방하는 식재료 조리 방법

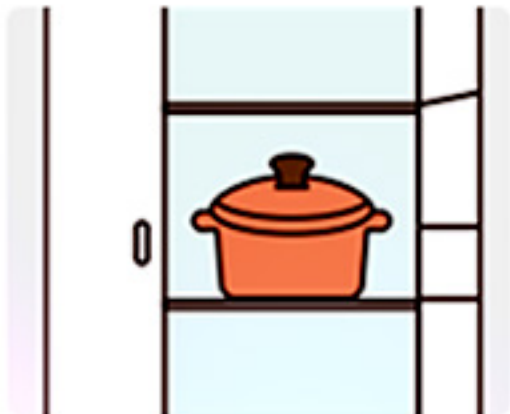
• 육류를 조리할 때



육류로 음식을 준비할 때는 **도마나 칼** 등을 구분해서 사용해, **교차오염**이 되지 않도록 합니다.



조리할 때는 **육류를 충분히 가열**하며 특히 다짐육은 **속까지 완전히 익혀서** 섭취합니다.



가열, 조리한 음식은 가능한 **2시간 내 섭취**하고, 바로 먹을 수 없는 경우는 **식혀서 바로 냉장보관** 합니다.

•채소류를 조리할 때



채소류는 **세척 후에 바로 섭취**하거나 **냉장 보관**합니다.

※ 채소류는 세척과정에서 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬워지기 때문.

여름철 식중독 예방

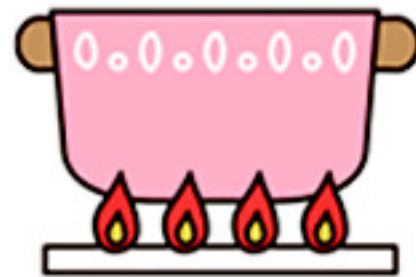
6대 수칙

01. 손 씻기



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기

02. 익혀 먹기



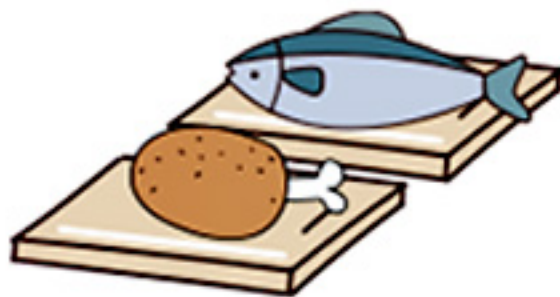
육류: 중심온도 75°C 1분 이상
어패류: 중심온도 85°C 1분 이상

03. 끓여 먹기



물을 끓여 먹기

04. 구분 사용하기



조리기구: 채소용,
육류용, 어류용 구분

05. 세척·소독하기



식재료는 깨끗이 세척하고
주방기구 등은 소독하기

06. 보관온도 지키기



냉장 식품은 5°C 이하
냉동 식품은 -18°C 이하

여름철 불청객
식중독을 미리 예방하고
건강하게 여름을
보내시기 바랍니다!

자료 출처: 식품의약품안전처

