



## 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 세척한다.



### 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



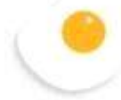
### 돼지고기

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.