

가을철 식중독을 조심합시다!

10월
식생활
정보지

지역축제 등 각종 야외 활동이 많아지는 가을철에 도시락 등으로 인한 식중독 발생 우려가 높아 식음료 준비·보관·섭취에 각별한 주의가 필요합니다.
가을철에 식중독을 예방할 수 있는 방법을 함께 알아봅시다.

안전한 도시락 준비·보관·섭취 요령

1

조리 전·후
손씻기

2

위생적
조리

3

안전하게
담기

4

시원하게
운반

6

장시간
보관 식품
폐기

도시락 준비 요령

1 조리 전·후 올바른 손씻기



- 반드시 비누 등 **등손세정제**를 이용하여 흐르는 물에 **30초 이상** 씻기

2 위생적으로 만들기



- 과일·채소류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리 음식은 중심부까지 **완전히 익히기**
- 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞은 후 **충분히 식히고**, 재료도 **익힌 후 충분히 식혀서** 만들기

3 안전하게 용기에 담기

1회 식사량
만큼 준비

- 밥과 반찬은 **식힌 후**에 별도 용기에 각각 따로 담기



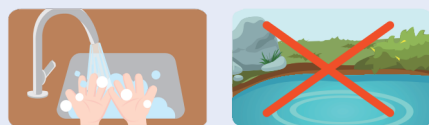
보관·운반 요령

4 시원한 곳에 보관·운반하기



- 조리된 식품은 **실온에서 2시간 이상 방치하지 않기**
- 가급적 **아이스박스** 등을 이용하여 10℃이하에서 보관·운반하기
- 햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 보관하지 않기
※ 자동차 트렁크는 외부보다 온도가 높기 때문에 세균 증식이 용이함

5 개인위생 관리 철저히 하고, 안전한 물 마시기



- 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- 마실 물은 가정에서 미리 준비하고, 안전성이 확인되지 않은 **계곡물이나 샘물 등을 함부로 마시지 않기**



섭취 요령

6 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기



- 남은 음식과 음료수는 장시간 이동 중 식중독균 증식 우려가 있으므로 **집으로 다시 챙겨와 섭취하지 않도록** 하기**

출처 - 식품의약품안전처 식중독예방과