

식약처, 설 명절 식중독 예방을 위한 장보기 요령 안내

- 명절 장보기는 상온보관식품, 냉장식품, 냉동식품 순...1시간 이내로 마쳐야
- 온라인 구매 시 배송상태 확인하고 상온에 장시간 방치되지 않도록 주의
- 귀경길 등 이동 시 보관온도 주의하고 다중이용시설 이용 후 개인 위생 철저

식품의약품안전처(처장 오유경)는 설 명절을 앞두고 식중독 예방을 위한 올바른 장보기 요령과 개인 위생수칙 실천을 당부했다.

명절 음식 준비를 위해 식재료 장보기할 때에는 신선도 유지를 위해 구입 순서를 지켜 가급적 1시간 이내에 마치는 것이 바람직하다.

우선 상온보관이 가능한 가공식품, 농산물부터 냉장식품, 육류, 어패류 순으로 구매한 뒤 아이스박스나 아이스팩 등을 사용해 보관온도를 지켜 운반해야 한다. 또 식재료를 온라인으로 구매할 때에는 배송상태를 확인하고 상온에 오래 방치되지 않도록 주의하여야 한다.

구입한 식재료 중 바로 사용하는 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하고, 나중에 사용하는 식품은 냉장실 안쪽 또는 냉동 보관하는 것이 바람직하다. 달걀·생고기·생선은 가열조리 없이 생으로 섭취하는 채소·과일 등과 직접 닿지 않도록 분리해서 보관해야 한다.

명절 음식을 조리할 때에는 식중독균의 교차오염을 막기 위해 달걀·생고기 등을 만진 후 채소 등 다른 식재료를 손질하려면 반드시 손을 먼저 씻는다. 또 칼과 도마도 가능하면 채소용, 육류용 등 식재료별로 구분해 사용하고, 하나의 도구를 사용하는 경우에는 식재료가 바뀔 때마다 세제를 사용해 깨끗이 세척한다.

냉동식품을 해동 후 다시 냉동하거나 온수 등에 해동해 물에 담근 채 오랜 시간 방치하는 것은 식중독균을 증식시킬 수 있으므로 해동 후에는 즉시 조리해야 한다.

아울러 음식을 가열조리할 때에는 고기완자 등의 분쇄육은 속까지 완전히 익히고, 햄·소시지 등의 육류 및 육가공품은 중심 온도 75℃에서 1분 이상, 굴·조개 등의 어패류는 중심온도 85℃에서 1분 이상 가열해 섭취해야 한다.

특히 최근에는 전, 떡, 갈비찜과 같은 차례 음식이나 별미로 즐기는 음식을 가정간편식 또는 밀키트를 활용해 조리·섭취하는 경우가 늘고 있다. 따라서 제품을 구입할 때는 냉장·냉동 등 보관상태와 소비기한 등을 꼼꼼히 확인하고 섭취 전에 충분히 가열해야 한다.

오유경 처장은 “명절 음식은 대량으로 조리하는 만큼 식재료 구매 시부터 꼼꼼하게 준비하고 보관, 조리방법 등에 주의를 기울여야 식중독을 예방할 수 있다”며 “특히 귀경길 등 이동 시에는 음식을 가급적 보냉가방 등을 이용해 보관하고, 섭취 전에 반드시 재가열”할 것을 당부했다.

또한 “겨울철에는 노로바이러스 식중독 발생 위험이 높으므로 익히지 않고 바로 섭취하는 채소류와 굴 등 어패류는 섭취 시 각별히 주의해야 하며 다중이용시설을 방문 후에는 손씻기 등 개인 위생관리를 철저히 해야 한다”고 강조하였다.

식약처는 앞으로도 국민의 안전한 식생활을 위해 안전관리를 강화하고 유용한 식중독 예방 요령 등을 지속 안내할 계획이다.

- <붙임> 1. 식중독을 예방하는 안전한 설 명절 음식 만들기
2. 식중독 예방 수칙

담당 부서	식품안전정책국 식중독예방과	책임자	과 장	이 성 (043-719-2101)
		담당자	연구관	한정아 (043-719-2107)



식품의약품안전처 국민 안전이 중요합니다!

설 명절 식중독 예방법



냉장 필요없는 식품 먼저 구매!

안전한 장보기 순서



상온 보관 제품 → 농산물 → 냉장 가공 식품 → 육류 → 어패류

* 온라인 구매 시 배송 상태 확인하고 상온에 오래 방치되지 않도록 주의

식품의약품안전처 국민 안전이 중요합니다!

음식 조리 요령

조리 전 깨끗이 손 씻기

비누로 30초 이상 흐르는 물에 손 씻기

가열조리 시 완전히 익히기

육류
완전히 익히기 (중심온도 75°C 1분이상)

어패류
완전히 익히기 (중심온도 85°C 1분이상)


재냉동 금지

해동 후 재냉동 금지



식품의약품안전처 국민 안전이 중요합니다!

음식 보관 요령



조리된 음식은 냉장보관

- ✓ 조리 후 즉시 섭취하거나, 빠르게 식혀 **냉장 보관**
- ✓ 장거리 이동 시 **보냉백, 아이스박스**에 보관 후 운반
- ✓ 보관한 음식은 반드시 **재가열 후 섭취**

식품의약품안전처 국민 안전이 중요합니다!

“식중독 예방하고 건강하고 안전한 설날 보내세요!”





국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

식중독 예방 '손보구가세'요!



손씻기
흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기

보관온도 지키기
냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하 보관

구분사용하기
날음식과 조리음식 구분
칼도마 구분사용

가열하기
육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C)
1분 이상 익히기

세척소독하기
식재료와 조리기구
깨끗이 세척소독