

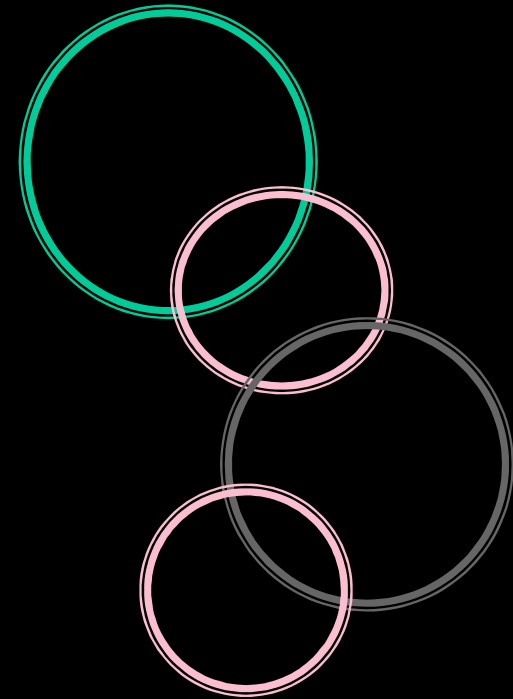
식중독 예방 교육

대구광역시 서구청

Contents

식중독 없는 건강한 사회

1. 식중독의 정의
2. 식중독의 종류
3. 식중독의 종류별 증상
4. 식중독 예방요령
5. 식품의 보관기준



1. 시중도의 정의



1. 식중독이란?

식품섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는
유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는
감염성 질환 또는 독소형 질환을 말함

✓ 증상 — 구토, 설사, 복통, 발열 등



2. 식중독의 종류



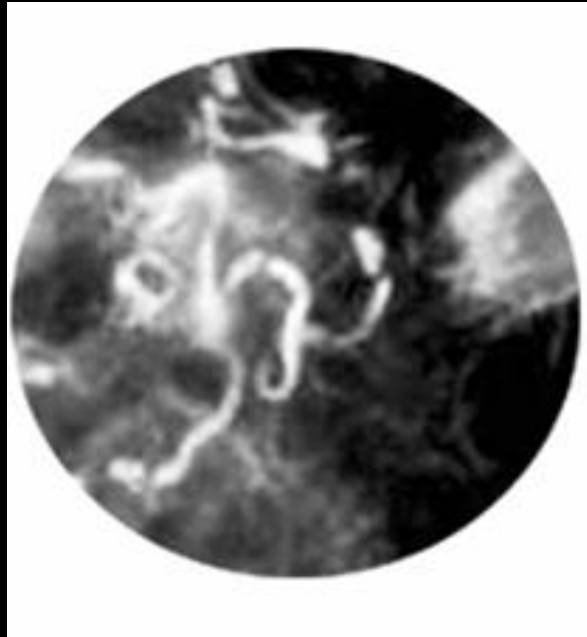
2. 식중독의 종류

분 류	종 류	원인균 또는 원인물질
생물학적 식중독	감염형	살모넬라, 장염비브리오, 병원성대장균, 바이러스, 기생충
	독소형	황색포도상구균 장독소, 보툴리누스 독소
	곰팡이독소	황변미독, 맥각독, 아플라톡신
화학적 식중독	유해물질에 의한 식중독	식품첨가물, 농약, 동물용 의약품, 유해 중금속, 지질의 산화생성물, 메탄올, 구리, 납, 비소
자연독 식중독	동물성 자연독	복어독
	식물성 자연독	감자독, 버섯독

3. 시진도의 종류별 증상



3. 식중독의 종류별 증상



이질균 감염

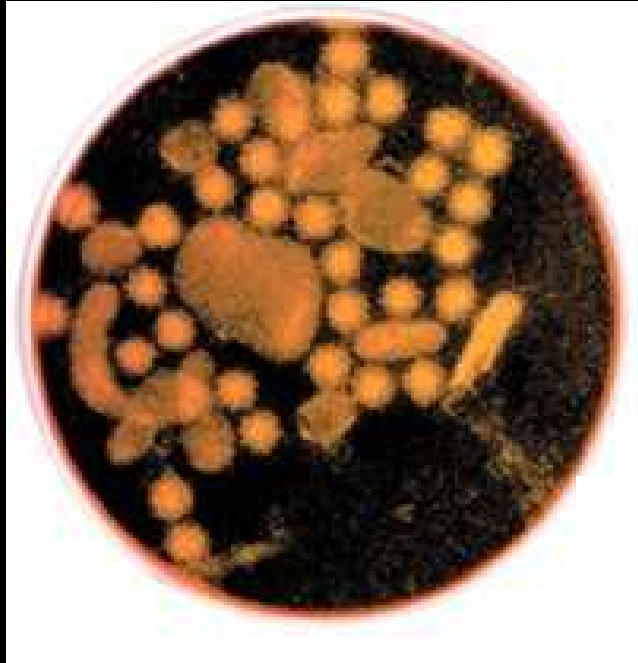
복통에 피 섞인 설사
입원 및 항생제 치료 요함



비브리오균 감염

다리에 물집, 고열
당뇨환자는 특히 위험

3. 식중독의 종류별 증상



노로바이러스균 감염
복통-구토-설사 증상

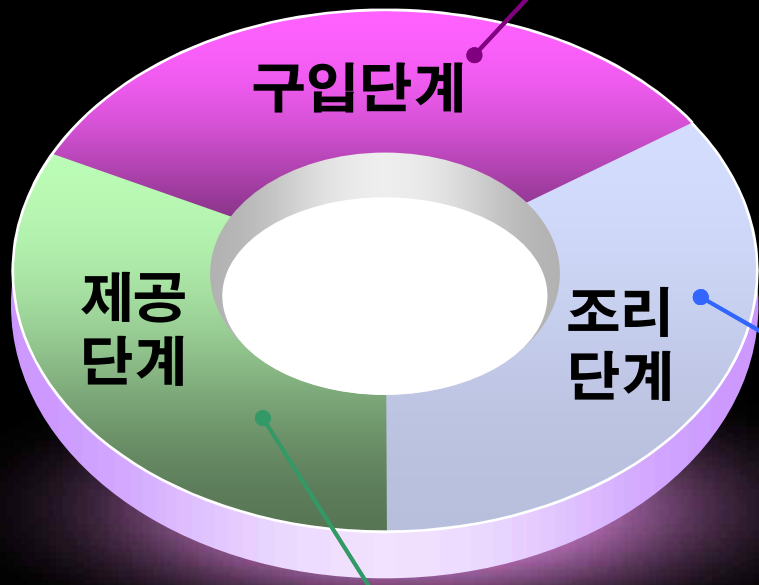


황색포도상구균 감염
구역질-두통에 현기증
-상처난 손으로 요리 할 경우 잘 걸림

4. 식중독 예방 요령



➤ **식중독 예방 3단계 중점 요령**



구입 단계

- 신선도와 유통기한 등을 고려 정량 구입
- 철저한 검수, 깨끗하게 세척
- 보존기준에 따라 적정온도 유지 관리
- 보관 장소 청결 관리

조리 단계

- 조리기구는 재료 유형별로 구분 이용
- 정확한 양을 가열 조리, 남은 재료는 개별 포장, 저장고에 보관
- 75°C 1분이상 충분히 가열

제공 단계

- 빠른시간안에 손님에게 따로 따로 제공
- 국물이나 스프류는 65°C 이상 보온 상태 유지
- 음식 제공후 기기, 도구등은 소독 및 세척



일반 위생 관리

01 손씻기의 생활화



작업 시작 전, 작업 공정 바뀔때,
화장실 이용 후, 배식 전 등

02 개인 위생관리 철저



깨끗한 복장 유지

03 깨끗한 물 사용



지하수는 반드시 끓여서 사용

04 조리실 내부 청결



항상 청결 유지

05 의심 식재료 사용 금지



06 계절별 우려식품 사용 자제



➤ **중점 위생 관리**

1 과일, 채소 등 세척 철저



소독액을 만들고

3~5분간 담근 후

흐르는 물에 3회 이상 헹군다.

▶ **중점 위생 관리**

2 온도·시간 관리 엄수

74°C

74°C, 1분 이상

위험

보존 60°C ↑
보냉 4°C ↓

더운 음식은 60°C 이상
찬 음식은 4°C 이하

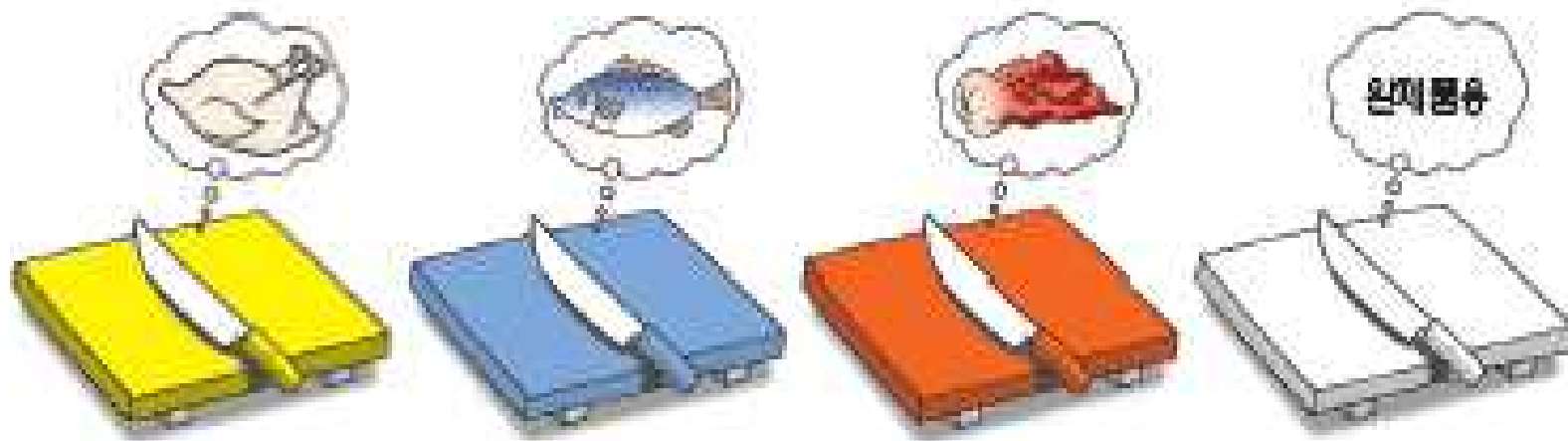
주기적 온도 관리

Danger zone

4°C ~ 60°C 의 온도는 식중독균 성장 가능성이 높은 위험온도 구간이므로 음식물 보관시 특히 주의!!

▶ **중점 위생 관리**

3 식품별 구분 사용으로 교차 오염 방지



칼, 도마, 행주 등은 구분하여 사용

올바른 손씻기 방법

1



거품 내기

2



각지 끼고
비비기

3



손바닥, 손등
문지르기

4



손가락
돌려 닦기

5



손톱으로
문지르기

6



흐르는 물로
헹구기

7



종이타월로
물기 닦기

8



종이타월로
수도꼭지 잠그기

손씻기만 잘해도~

◆ 손씻기의 효과 ◆

씻는 조건	방법	세균 수		제거율(%)
		씻기 전	씻기 후	
씻는 조건	담아 놓은 물	4,400	1,600	63.6
	흐르는 물	40,000	4,800	88.0
뜨거운 물	담아 놓은 물	5,700	750	86.8
	흐르는 물	3,500	58	98.3
비누사용	흐르는 물(간단히)	849	54	93.6
수돗물	흐르는 물(철저히)	3,500	8	99.8

출처 : 식품의약품안전처

식품 안전 예방 3대 원칙



손 씻기!

- 1 손을 비누를 사용하여 손가락, 손등까지 골고루 흐르는 물로 20초 이상 씻어주세요.



익혀먹기!

- 2 음식물은 중심부 온도가 85°C, 1분이상 조리하여 속까지 충분히 익혀주세요.



끓여먹기!

- 3 물은 끓여서 마셔야 해요.

5. 식품의 보관 기준



➤ 육류 및 생선류



품명	저장온도(°C)		보관기간	
	냉장	냉동	냉장	냉동
쇠고기	4	-12~-18	3일 (5일)	1개월 (3개월)
돼지고기	4	-12~-18	2일 (3일)	15일 (1개월)
닭고기	4	-12~-18	1일 (2일)	15일 (1개월)
생선류	4	-12~-18	1일 (2일)	15일 (1개월)
두부류	4		1일 (2일)	
달걀	4		7일 (2주)	
어묵	4		2일 (5일)	
우유	4		2일 (5일)	

※ ()는 최장 보관기간임

➤ 채 소 류



품 명	저장온도(°C)	보관기간	비 고
엽채류 (배추, 양배추, 상추, 시금치, 콩나물)	4~6	1일	씻은 상태
	15~25	3일	안씻은 상태
근채류 (무, 양파, 감자)	4~6	2일	씻은 상태
	15~25	7~20일	안씻은 상태
오이, 호박	7~10	5일	씻은 상태
	15~25	3일	안씻은 상태



1. **식품구입시 유통기한 반드시 확인**
2. **적절한 방법으로 가열, 조리** (중심부가 75℃이상 되도록)
3. **조리된 식품은 가급적 바로 섭취**
4. **보관했던 식품을 섭취시에는 다시 가열후 바로 섭취**
5. **음식물은 5℃이하 또는 60℃이상에서 보관**
6. **조리된 식품과 조리가 안된 식품 분리 보관**
7. **손을 청결하게 씻기**
8. **식기, 도마, 행주, 칼 등은 자주 소독, 건조**
9. **바퀴, 파리, 쥐 등 식품 접근하지 않도록 보관 주의**
10. **깨끗한 물로 조리 할 것**

굳이 세상과 발맞추고
너를 따라 보폭을 빠르게 할 필요는 없다
불안해하지 말고
웃자라는 욕심을
타이르면서 타이르면서 가자.





감사합니다
맘맘