

조리종사자가 실천해야 할 식중독 예방요령



CONTENTS



step 1 개인위생



step 2 식재료 검수 및 보관



step 3 세척·소독



step 4 조리 시 주의요령



step 5 보관 시 주의사항

Tip 달걀 취급 시 주의요령

1 개인위생

01 작업 전·후 손씻기

조리 시 가장 많이 사용하는 도구, 바로 손인데요. 손은 다양한 균이 서식하는 만큼 작업 전·후뿐만 아니라 작업 변경 시마다 흐르는 물에 30초 이상 비누로 깨끗하게 세척해야 합니다.

손세척을 해야하는 경우



출근한 직후



날음식 취급 후



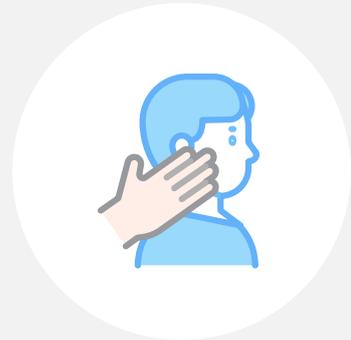
전화 사용 후



쓰레기 취급 후



작업 시작 전



머리나 얼굴을 만진 후



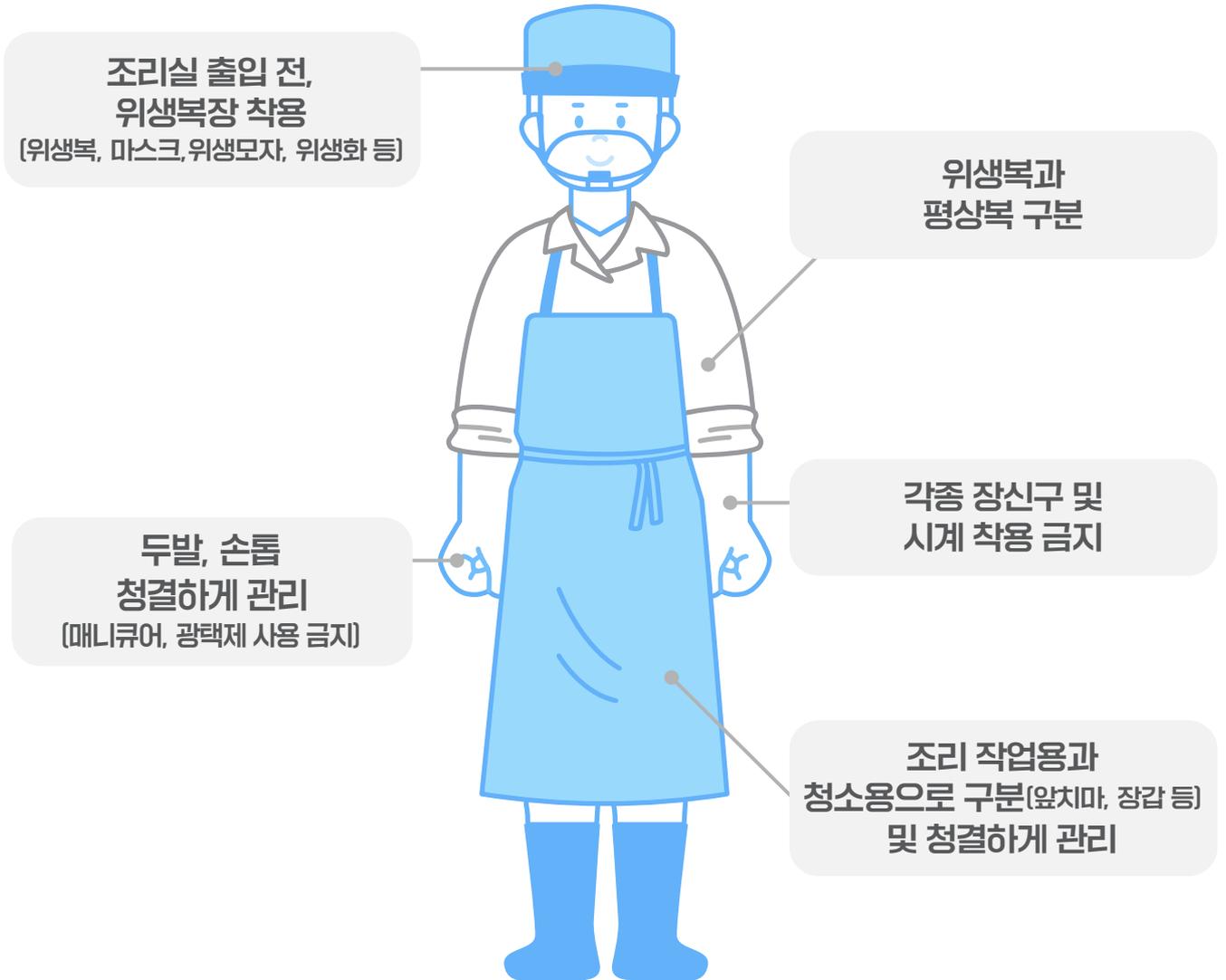
소독제 등을 만진 후



씻을지 망설여질 때



02 청결한 복장 착용 및 청결유지



개인위생관리는 식중독 예방의 시작!

음식을 조리하는 조리종사자의 위생 상태가 불량한 경우,
음식 취급 시 **식중독균을 전파**시킬 수 있습니다.
철저한 개인위생관리로 식중독을 예방하세요!

2 식재료 검수 및 보관

01 식재료 검수

식재료 검수 리스트



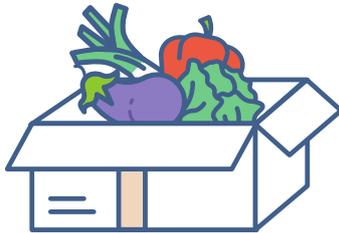
- ☑ 소비기한 등 표시사항
- ☑ 운송차량의 청결상태 및 배송온도
- ☑ 육안으로 판단되는 신선도
- ☑ 파손 및 훼손여부
- ☑ 위생적 취급여부 등

식재료 검수 순서

① 냉동식품



② 냉장식품



③ 실온식품



냉동식품



냉장식품



실온식품

순서로 검수 진행

02 식재료 보관 방법

식중독 예방을 위해 식재료는 식품표시사항의 보관기준에 맞게 보관해야 합니다. 또한 분리보관하여 교차오염을 방지해야 합니다.



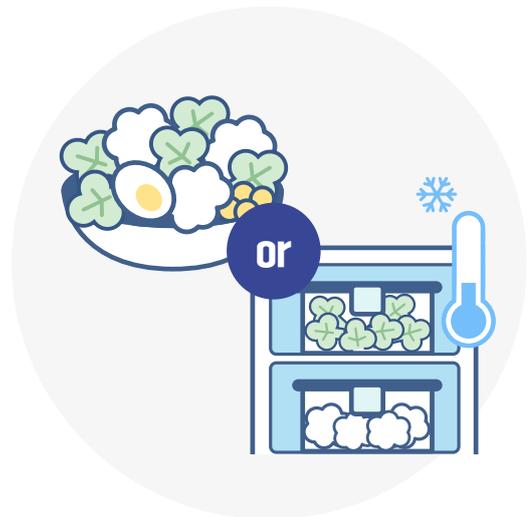
소비기한 등 표시사항
확인하기 쉽도록 진열



품목별(어류, 육류, 채소류,
가공품 등) 분리 보관



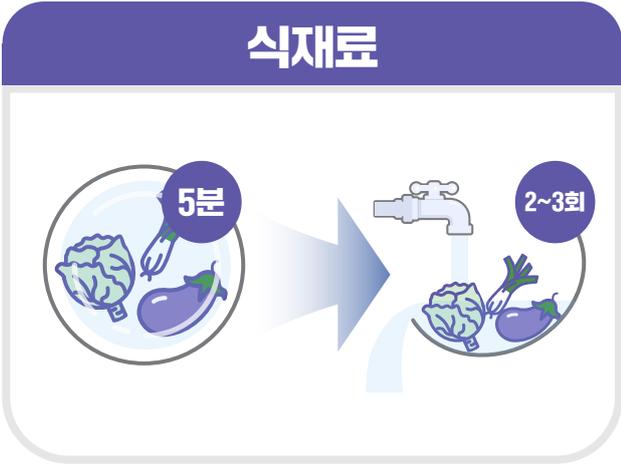
식품표시사항의
보관 기준에 맞게 보관



세척한 생채소는
바로 사용하거나 냉장보관

3 세척·소독

세척·소독 방법



세척 과일·채소용 세척제를 사용하는 경우, 흐르는 물에 30초 이상 또는 흐르지 않는 물을 사용하는 경우 2회 이상 세척

소독 염소살균제(식품첨가물, 100ppm)에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 이상 세척
*100ppm : 4% 염소살균제를 400배 희석

세척 세척제가 잔류하지 않도록 음용에 적합한 물로 씻는 등 세척

소독 열탕소독, 자외선소독, 기구 등의 살균·소독제를 사용하여 소독

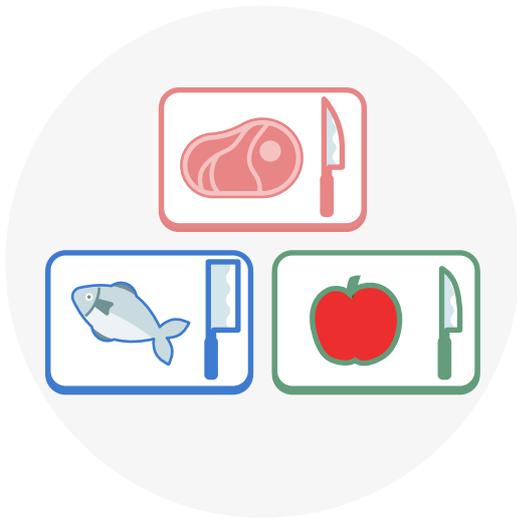


작업 전, 식재료와 조리기구 세척·소독 하셨나요?

식재료의 이물(흙, 먼지, 세균 등)이 완전히 제거되지 않거나 조리기구의 세척·소독이 제대로 되지 않은 경우, 다른 식재료로 오염물질의 **교차오염** 및 **조리 중 세균 증식의 가능성이 높아**지기 때문에 **식재료 및 조리기구의 위생적인 관리가** 필요합니다.

4 조리 시 주의요령

조리수칙



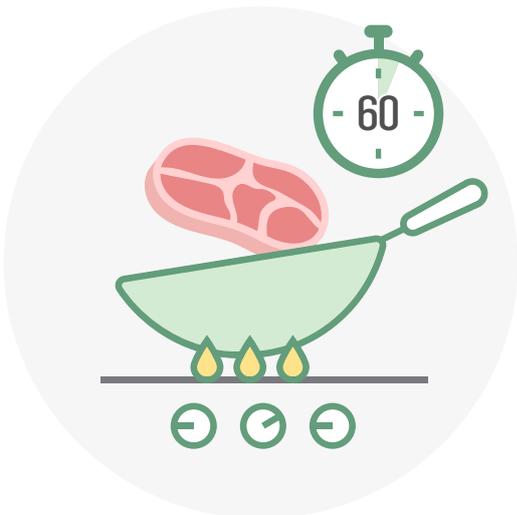
칼·도마 수시 세척·소독 및
식재료별 구분사용

*위생장갑 구분사용 및 자주 교체



조리한 음식이 상온에 오랜 시간
방치되지 않도록 주문 후 조리

*가급적 조리 후 2시간 이내 섭취



가열 조리 시 **충분히 익히기**

*육류, 가금류 등 : 중심온도 75°C, 1분 이상

*어패류 : 중심온도 85°C, 1분 이상



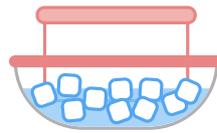
조리완료된 식품이나 나물무침,
김밥, 샐러드 등 더 이상 가열조리하지
않는 식품은 **맨손으로 조리금지**

5 보관 시 주의사항

01 냉각 시 주의사항

조리한 음식물을 즉시 제공하지 않는 경우, 미생물의 급격한 증식 위험을 방지하기 위해 빨리 식혀서 **냉장보관** 해야 합니다.

올바른 냉각 방법

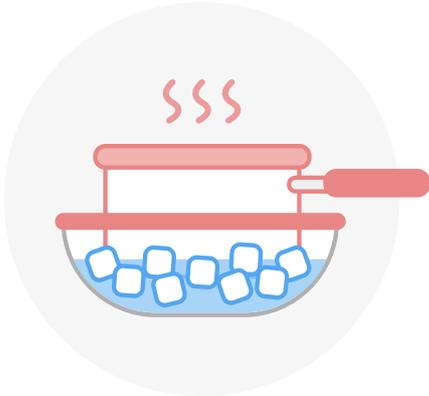


가열조리 후 신속히 냉각



여러 용기로 나누어 담기

02 음식 보관 방법



조리한 음식은 **충분히 식힌 후**
냉장·냉동 보관

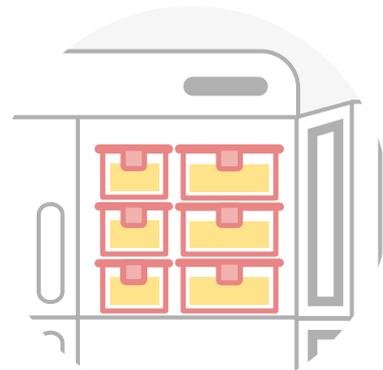


날 것으로 먹는 식품과
조리식품간 **접촉 주의**



적정온도로 보관

따뜻하게 먹는 식품 : 60°C 이상 / 차게 먹는 식품 : 5°C 이하



음식 종류별로
덮개 덮은 후 보관

달걀 취급 시 주의요령

구입



달걀 구입 시
표시사항(보관기준) 확인

실온보관 : 가능한 0~15°C
냉장보관 : 0~15°C

보관



냉장 달걀은 지속적으로
냉장 상태 유지

냉장 달걀을 실온 보관 시 온도차로
인한 응결수 생성으로 오염 우려

취급



달걀 껍질 만진 후,
비누로 **30초 이상** 손 씻기

위생장갑 착용 자주 교체

혼합



달걀물 혼합 시, 여러개
용기에 나눠 담고 **주기적 세척**

대용량 용기 또는 같은 통 계속 사용 시
오염된 달걀로 인한 살모넬라균 확산 우려

교차오염



칼·도마 **구분사용**, 달걀은 다른
식재료와 닿지 않게 **구분보관**

달걀 껍질에 오염된 살모넬라균이
다른 식재료와 접촉 시 교차오염 우려

가열



달걀은 속까지 완전히
익도록 **충분히 가열**

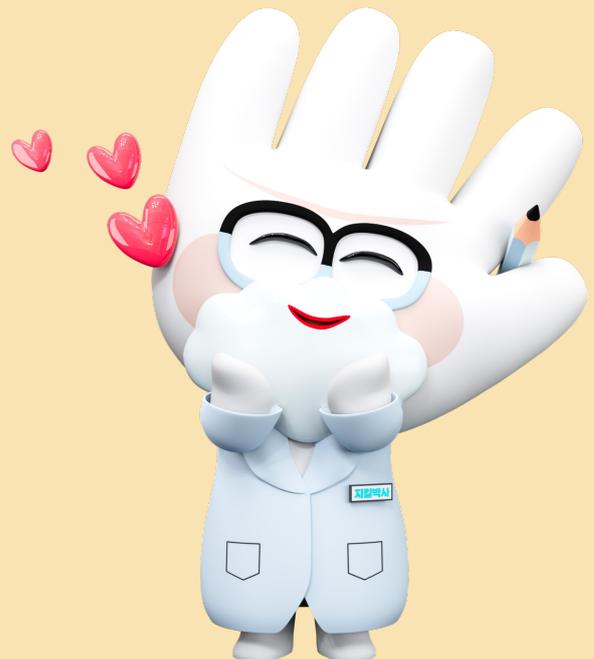
살모넬라균은 75°C,
1분 이상 가열 시 사멸

즉시제공



달걀 조리식품(지단, 육전 등)
바로 사용, 냉장·냉동보관

냉장·냉동 보관 과정에서도
균이 증식할 수 있어 빨리 소진



식중독 예방 6대수칙 지켜요!



손 씻기

흐르는 물에
비누로 30초 이상 씻기



보 관온도

냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하



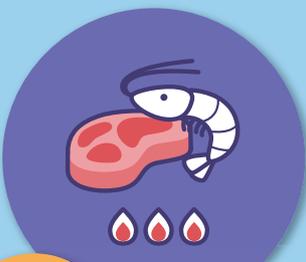
구 분사용

날음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분 사용



끓 여먹기

물은 끓여서 먹기



익 혀먹기

육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C) 1분 이상 익히기



세 척소독

식재료·조리기구는
깨끗이 세척·소독하기