



안전한 식·의약 생활을 위한

컨·슈·머·뉴·스·레·터

2022.06.03. (금)
Vol.6 / Issue. 21

식중독 예방을 위해 나들이 전 체크하세요!

나들이 맞이 똑똑한 장보기 요령

장보기는 가급적 1시간 이내로!

나들이 맞이 위생적인 도시락 준비

- 흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**
* 조리 전과 후, 조리 중 식재료가 바뀔 때
- 육류 등은 중심부까지 **75°C, 1분 이상 완전히 익히기**
* 어패류는 85°C, 1분 이상
- 밥과 반찬은 **식혀서 개별 용기에 담기**

김밥은 밥과 재료를 충분히 익히고 식힌 후 조리!

나들이 맞이 안전한 음식 운반

조리된 음식은 아이스박스를 이용하여 **차갑게 보관 및 운반**

햇볕이 닿는 공간이나 자동차 안 등 온도가 높은 곳에 방치하지 않기!

나들이 맞이 건강한 음식 섭취

- 식사 전, 흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**
- 안전성이 확인되지 않은 **계곡수나 샘물 등 마시지 않기**
- 도시락은 보관·운반 상태 확인 후 **빠른 시간 내 섭취**
* 음식 배달 시에는 먹을 만큼만 주문하여 즉시 섭취

배달 용기나 포장 등이 오염 혹은 손상되지 않았는지 확인!

[보도자료]

[주요 식·의약 정보]

[홍보 영상]

식습관 개선을 위한 '건강식생활 실천 프로그램' 참가자 모집

금연보조 의약품, 올바르게 사용해요!

MSG, 정말로 우리 몸에 해로울까?