

## 추석 명절 음식의 조리·섭취·보관 요령

명절 음식 만들기 전 비누 등 손세정제 사용해  
30초 이상 흐르는 물에 손씻기

- 계란이나 생닭 만진 손으로 날로 먹는 채소 등을 만지면 식중독균이 묻을 수(교차오염) 있으므로 반드시 비누 등으로 손씻기

음식을 조리 시 위생장갑을 착용, 가열 조리 시  
음식물의 내부까지 충분히 익히기

- 고기완자 등 분쇄육 조리 시 반드시 속까지 완전히 익히기  
햄·소시지 등 육가공품도 중심온도 75℃ 1분 이상 가열조리하기

조리된 음식 보관 시 따뜻하게 먹을 음식은 60℃ 이상에,  
차갑게 먹을 음식은 빠르게 식혀 5℃ 이하에서 보관하기

- 명절 음식은 많은 양을 미리 조리·보관하는 경우가 많으므로 2시간 내로 식혀서 덮개를 덮어 냉장고에 보관
- 베란다에 조리된 음식 보관하면, 낮 동안에는 햇빛에 의해 온도가 올라가 세균 증식할 수 있으므로 주의

조리된 음식은 상온에 방치하지 말고 가능한 한 2시간  
이내에 섭취하기, 상온에서 2시간 이상 방치된  
음식은 반드시 재가열한 후 섭취하기

### 제수용품 장보기요령



장바구니에 담아 상온에서 오랜 시간 방치할 경우 세균 증식의 우려가 있으므로  
“어패류·냉장·냉동식품은 마지막에 구입하세요”

### 명절음식 위생·손질요령

- 명절음식을 만들기 전 비누 등 손세정제를 사용하여 30초 이상 흐르는 물에 손을 씻어야 하며 조리 시 위생장갑을 착용하세요  
※ 특히 계란이나 생닭을 만졌을 땐 반드시 비누 등으로 손을 씻어야 합니다
- 토란의 옥살산칼륨, 호모겐티신산 성분과 고사리의 프라킬로사이드 성분은 복통과 구토 증세를 일으킬 수 있어 5분 이상 삶은 후 물에 담갔다가 사용해요
- 콩류는 렉틴으로 인해 덜 익은 채로 섭취하면 구토와 설사를 일으킬 수 있어 5시간 이상 물에 불린 후 완전히 삶아 익혀 사용합니다
- 송편을 찔 때 사용하는 솔잎은 야산에서 채취한 것은 사용하지 마세요