

식중독을 예방하려면

식중독을 예방하는 방법
食中毒を予防するには

우리 주변에는 식중독을 일으키는 세균, 바이러스 등 눈에 보이지 않는 미생물이 많이 있습니다.

わたしたちの周りには食中毒の原因となる細菌、ウイルスなど目に見えない微生物がたくさんいます。

그 세균이나 바이러스에 오염된 음식을 먹으면 식중독을 일으킵니다.

その菌やウイルスがついた食べ物を食べると、食中毒を起こします。



식중독 예방 3원칙

식중독 예방의 3원칙
食中毒予防の3原則

세균을 묻히지 않는다

菌をつけない

- 제조·조리하는 자 본인의 건강과 청결
- 쥐, 바퀴벌레 등 박멸
- 조리기구를 통한 식품의 교차 오염 방지
- 생육과 어패류, 야채와 같은 식재료를 통한 조리식품의 2차 오염 방지

- 제조·調理にあたる人自身の健康と清潔
- ネズミ、ゴキブリなどの駆除
- 調理器具から食品への交差汚染の防止
- 生肉や魚介類、野菜などの原材料から調理済み食品への二次汚染の防止

세균을 증식시키지 않는다

菌を増やさない

- 냉장고 (10℃ 이하), 냉동고 (-18℃ 이하) 온도 확인
- 보관온도는 따뜻하게 먹는 식품은 65℃ 이상, 생선회 등은 4℃ 이하
- 실온에 둔 조리식품은 2시간 이내에 먹는다
- 식재료는 오래된 것부터 순서대로 사용한다 (선입선출)

- 冷蔵庫 (10℃以下), 冷凍庫 (-18℃以下) の温度の確認
- 保管温度は、温かく食べる食品は65℃以上、刺し身などは4℃以下
- 室温に置かれた調理済み食品は2時間以内に食べ終える
- 食材は古いものから順番に使用する (先入れ先出し)

세균을 박멸한다

菌をやっつける

- 육류 가열은 육즙이 투명하게, 육류의 색이 갈색으로 변할 때까지 (중심 온도 75℃ · 1분 이상)
- 계란과 어패류는 충분히 익힌다 (중심 온도 75℃ · 1분 이상)
- 스투와 카레를 미리 만들어 둘 때는 바닥면이 넓은 평평한 용기 등에 담아 신속하게 냉각, 먹기 전에 충분히 가열

- 肉類の加熱は、肉汁が透明に、肉色が茶色に変わるまで (中心温度 75℃ · 1分間以上)
- 卵と魚介類は確実に火を通す (中心温度 75℃ · 1分間以上)
- シチューやカレールの作り置きをする場合は、底面積の大きな平型パットなどに入れ、迅速に冷却。喫食前には十分に加熱

건강관리

- 1) 매일 목욕, 머리감기, 머리 손질, 양치질
- 2) 식중독 위험성이 있는 식품을 먹지 않는다 (날고기 등)

다음과 같은 증상이 있을 때는 현장 책임자에게 보고한다

- 1) 손가락의 상처
- 2) 설사, 복통, 구토, 구역질, 발열
- 3) 주부습진
- 4) 기타 몸 상태 저조
- 5) 가족 등에게 설사, 구토 증상이 있다



손톱은 짧게 깎고 매니큐어는 지웁시다.

爪は短く切り、マニキュアは取りましょう。

손목 시계·반지 등은 빼십시오.

腕時計・指輪などは、はずしましょう。

깨끗한 복장·위생화 입니까?

清潔な衣服・履き物ですか?

위생의 기본은 손 씻기

えいせい きほん てあら
衛生の基本は手洗い

이런 때 손을 씻어야 합니다

てあら ひつよう
こんなとき手洗いが必要です

작업장에 들어가기 전

さぎょうば はいまえ
作業場に入る前

조리식품을 다루기 전 /
담는 작업을
하기 전



ちょうりずみしょくひん あつかまえ も さぎょう おこな ます
調理済食品を扱う前 / 盛りつけ作業を行う前

작업을 변경할 때



さぎょう へんこう とき
作業を変更する時

화장실 이용 후



あと
トイレの後

얼굴이나 머리를 만진 후

かお あたま ふ あと
顔や頭に触れた後

폐기물 처리 등의 작업 후

はいきぶつ しより さぎょうご
廃棄物処理などの作業後

기본이 되는 올바른 손 씻기

きほん ただ てあら
基本の正しい手洗い

■ 손 씻기 방법

- 1) 물로 손을 적셔 비누를 칠한다.
 - 2) 손가락, 팔을 씻는다. 특히 손가락 사이, 손가락 끝을 깨끗하게 씻는다(30초 정도).
 - 3) 비눗기를 완전히 씻어 낸다(20초 정도).
 - 4) 일회용 종이 타월 등으로 닦는다(타월 등은 함께 쓰지 않는다).
 - 5) 소독용 알코올을 뿌려 손가락을 충분히 문지른다
- (작업 시작 전과 오프 후 등에는 1)부터 3)까지의 단계를 2회 이상 실시한다).

■ 손 씻기 방법 (参考: 大量調理施設衛生管理マニュアル・標準作業書より)

- 1) 水で手をぬらし石けんをつける。
 - 2) 手指、腕を洗う。特に指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
 - 3) 石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
 - 4) 使い捨てペーパータオルなどでふく。(タオルなどの共用はしないこと)
 - 5) 消毒用のアルコールをかけて手指によくすり込む。
- (作業開始前および用便後などでは 1) から 3) までの手順は 2 回以上実施する)

손바닥, 손등, 손
가락, 손가락 사
이, 팔을 씻는다
(30초 정도)
비눗기를 완전히
씻어 낸다(20초
정도)



て 手のひら、甲、指先、指の間、腕を洗う (30秒程度)

せっ 石けんをよく洗い流す (20秒程度)

일회용 종이 타월 등으로 닦는다



つか す 使い捨てペーパータオルなどでふく

소독용 알코올을 뿌려 손가락을 충분
히 문지른다



しょうどくよう 消毒用のアルコールをかけて手指によくすり込む