



식품의약품안전처

국민 안심이 기준입니다

✓ CHECK!

요리비책

나들이 철, 위생적이고 안전하게

구입부터 조리,
운반, 섭취까지!



나들이 맛이 똑똑한

장보기 요령



실온보관식품

쌀, 통조림, 라면 등

과일·채소류



어패류

육류

냉장식품

햄, 요구르트 등

가급적 장보기는
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



도시락은 밥과 반찬을
식혀서 개별 용기에 담기

김밥은 밥과 재료를
충분히 익혀서 식힌 후 조리!



나들이맞이 안전한

음식 운반



조리된 음식은 아이스박스를 이용하여
차갑게 보관 및 운반

햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등
온도가 높은 곳에서 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 등
오염되거나 손상되지 않았는지 확인!



청렴
서상



식품의약품안전처

국민 안심이 기준입니다

식중독 예방 실천요령 기억해 주세요!

즐겁고 건강한
나들이 되세요~!

