

## 냉장고 사용 이렇게 하세요(1)-안전수칙 10계명

### ■ 냉장고 보관 전 식품의 처리

- ① 냉장고에 식품 재료를 보관하기 전에 이물질이나 흙 등을 깨끗이 제거한 후 보관한다  
: 식중독균은 식품 원료에서 비롯되는 경우가 많다.

### ■ 냉장고 식품 보관

- ② 냉장고에 있는 식품을 취급할 때는 손을 깨끗이 씻는다.  
③ 냉장고에 보관한 식품이라도 가능한 빨리 섭취한다.  
: 식품 표시사항이 다르므로 이를 확인해 반드시 지켜야만 식품 부패나 식중독을 방지할 수 있다. 특히 단백질 식품인 육류, 유가공품 등은 식품 보관기간이 짧다.  
④ 냉장고내에 보관하는 식품의 양은 냉장고 용량의 70% 이내로 한다.

### ■ 먹다 남은 식품의 보관 방법

- ⑤ 햄, 소시지, 두부 등의 가공식품은 개봉한 후에는 반드시 밀폐된 용기에 옮겨 보관하고 되도록 빨리 먹는다.(일주일 이내) : 먹다 남은 식품을 그대로 냉장고에 보관하면 식품오염이 발생할 수 있다.  
⑥ 먹다 남은 식품을 보관할 때는 재 가열 후 냉장고에 보관한다.

### ■ 냉장실 보관 식품의 사용

- ⑦ 냉장고에 보관된 음식은 70℃에서 3분 이상 재가열한 후 섭취한다.  
: 냉장고내에서도 식품끼리 또는 식품 취급자를 통해 다시 오염될 수 있다. 특히 오래 보관 중인 식품, 유통기한이 지난 식품, 먹다가 그대로 보관하는 식품 등을 통해 냉장고 내 다른 식품이 오염될 수 있으므로 냉장고 내 식품은 빠른 시일 내에 섭취하고, 보관하던 음식은 재가열한 후 섭취한다.

### ■ 냉동실 보관 식품의 사용

- ⑧ 냉동실에 보관하던 식품은 냉장실에서 해동하거나 전자레인지로 사용한다.  
: 냉동 보관하던 식품을 상온에서 해동하거나 흐르는 물을 사용하면 세균이 증식할 수 있기 때문이다.

### ■ 냉장고의 위생 관리

- ⑨ 냉장고는 최소한 한 달에 한번 청소한다.  
⑩ 냉장실 온도는 5℃ 이하로 유지한다.



## 냉장고 사용 이렇게 하세요(2)

### 냉장고 사용 시 주의사항

- ① 육류와 생선류는 온도 변화가 적은 냉장고 안쪽에 보관한다.
- ② 냉장해 둔 음식을 먹을 때는 74℃ 에서 3분 이상 가열한다.
- ③ 세균이 증식하는 온도는 보통 섭씨 5~60℃ 이므로 냉장실은 5℃ 이하, 냉동실은 영하 15℃ 이하로 유지한다.
- ④ 냉장고의 찬 공기가 순환할 수 있도록 냉장고 공간의 70% 정도만 채워야 한다.

### 육류 및 생선의 적정 냉장 및 냉동보관기간

보관기간 식품명	냉장보관 (0~5℃)	냉동보관 (-18이하)
구이용 소고기	3~5일	6~12개월
구이용 돼지고기	3~5일	4~6개월
소돼지 다짐육	1~2일	3~4개월
닭고기	1~2일	12개월
생선류	1~2일	2~3개월
달걀	3주	-

\* 식품의 보관온도 및 종류에 따라 보관기간이 달라질 수 있습니다.

\* 가급적 신선한 상태로 빨리 드실 것을 권장합니다.



### 냉장고 청소방법

- ① 분리가 가능한 선반 등은 전부 분리하여, 세제를 이용하여 깨끗하게 청소한다.
- ② 먼저 행주로 냉장고 내부의 얼룩을 닦고,
- ③ 세제를 묻힌 행주로 닦아낸 후 젖은 행주로 세제를 잘 닦고,
- ④ 마지막으로 마른 행주로 깨끗이 닦는다.