

가정 주방 식품 판매 사업에 대한 자세한 내용은
가정 기반 식품 운영 프로그램에 문의하세요



(626) 430-9855



Homebasedfoods@ph.lacounty.gov



업무시간: 월요일-금요일
오전 8:00 am - 오후 5:00 pm



www.publichealth.lacounty.gov/eh

식품 안전

소규모 가정주방 식품 판매 사업 가이드

식품 오염 및 식품 매개 질병의 예방 관리 지침



손 위생



손 씻는 요령

꼼꼼하게 손을 자주 씻고 특히, 손톱 주변과 밑에도 신경써서 씻으세요.

손을 씻어야 하는 경우:

- 음식을 준비하기 전
- 작업과 업무 사이 (예: 익히지 않은 음식, 모든 조리 식품 준비 과정 사이, 쓰레기를 치운 후)
- 화장실에 다녀온 후
- 신체 부위, 머리카락 또는 옷을 만진 후
- 재채기, 기침, 코를 킂 후
- 음식/음료를 섭취한 전후
- 손이 오염될 수 있는 모든 상황

음식 알레르기

음식 알레르기는 몸의 면역 체계가 특정 음식에 반응하는 증상입니다. 음식 알레르기가 있는 사람은 알레르기 유발 물질이 포함된 음식에 대해 거부 반응(경미, 중증 또는 생명 위협적)이 일어납니다.

알레르기 반응을 일으키는 음식이 많이 있을 수 있지만, 미국 식품의약국(FDA)에 따르면 유발물질로 간주되는 **주요 알레르기 음식**은

9가지가 있습니다: (bit.ly/FDAallergens)

제품에 적절한 라벨을 붙임으로써 알레르기가 있는 사람이 **피해야 할 식품**과 성분을 확인할 수 있습니다.

알레르기 유발 물질은 의도치 않게 식품에 첨가될 수 있습니다. 조리 시, **주요 알레르기 음식의 교차 접촉**에 주의해주세요. 미국 식품의약국에서 자세한 내용을 확인하기: (bit.ly/FDAcross-contact).

주요 알레르기 유발 식품군

- 우유
- 달걀
- 어류(예: 농어, 가자미, 대구)
- 조개 및 갑각류(예: 게, 랍스터, 새우)
- 견과류(예: 아몬드, 호두, 피칸)
- 땅콩
- 밀
- 대두
- 참깨



잠재적 위험 식품 (PHF)

박테리아, 곰팡이, 바이러스, 원충, 벌레 및 유해물질의 생성을 피하기 위해 **시간 또는 온도 조절**이 필요한 식품.

PHF의 식품예

익히지 않은 생고기 또는 열처리된 동물성 식품

열처리된 식물성 식품 또는 다음이 함유된 식품:

- 발아된 새싹무순
- 자른 토마토
- 종자
- 기름에 절인
- 자른 멜론

기타 PHF 식품의 예:

- 쇠고기, 돼지고기, 양고기
- 유제품 (우유, 요구르트)
- 가금류
- 밥 (조리된 쌀)
- 해산물
- 조리된 콩
- 두부 및 두유
- 저온 살균하지 않은 주스
- 계란

식중독

오염된 음식/음료 섭취로 발생하는 질병임. 음식을 부패시키는 유해/화학물질이 함유된 음식이 **식중독**을 일으킬 수 있습니다.

흔한 식중독 증상

식중독의 흔한 증상:

- 메스꺼움
- 위 경련
- 구토
- 설사

건강 및 위생

건강과 위생 관리를 위해 반드시 실천해야 할 사항:

- 손을 씻으세요.
- 재채기, 기침, 콧물 또는 소화계 질환이 있는 경우 노출된 음식, 기구 세척, 식기류, 침구류를 사용하지 마십시오.
- 신고 대상 질병* 중, 어느 하나라도 감염된 경우 **공중 보건국 질병 관리청(Morbidity Unit)에 (888) 397-3993**으로 신고하십시오.
- 깨끗한 옷/앞치마를 입으세요.
- 위생 머리망/모자 착용하세요.
- 손과 손가락에 열린 상처 또는 베인 곳이 없는지 확인합니다.
 - 상처가 있는 경우 적절한 보호조치를 취하세요.

*신고 대상 질병의 전체 목록 확인하기:

<https://tinyurl.com/ReportableDiseaseList>.



주방 위생

반드시 실천해야 할 사항:

- 모든 음식 도구는 사용 후, 매번 세척, 행굼 및 소독합니다.
- 식품 및 기구의 접촉 표면은 식재료 준비 4시간 마다 씻고 소독합니다.
- 음식 준비/주방 공간은 청결하게 관리합니다.
- 냉장고/냉동고는 깨끗하고 양호한 작동 상태로 유지합니다. 차가운 음식은 41°F 에서 보관합니다.
- 승인된 소독제를 비치하고 현장에서 관리합니다.
- 식기류나 식재료를 씻기 전에, 싱크대가 깨끗하고 잘 관리된 상태여야 합니다.

식재료 준비

건조 보관법

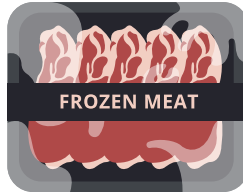
- 음식을 바닥에 보관하지 마십시오.
- 식품, 식기류 및 기구는 지정된 공간에 보관 및 오염되지 않도록 주의합니다.
- 개봉된 식품은 식품 등급 라벨이 부착된 뚜껑 있는 용기에 보관해야 합니다.
- 생활화학제품/식품 외 물건은 식품과 멀리 떨어진 곳에 따로 보관해야 합니다.

교차 오염 방지

- 적절한 식재료 준비 과정을 따르고 조리된 식품은 익히지 않은 음식과 따로 보관하여 교차 오염을 방지합니다.

해동 방법

- 냉동 식품은 해동하지 않고 바로 조리하세요.
- 냉동 식품은 70°F 또는 찬물에 담가 해동합니다.
- 냉동 식품은 냉장고에서 밤새 해동시키세요.
- 냉동 식품은 전자레인지 사용해 해동하고 바로 조리하세요.



재료 준비 방법

- 식재료 준비는 깨끗한 공간에서 해야 합니다.
- 모든 식재료는 반드시 깨끗하게 사용 가능한 싱크대에서 씻어야 합니다. 식품은 **2시간** 이상 그대로 두지 않습니다.
- 박테리아가 빨리 퍼져 질병을 유발하지 않도록 신속히 준비해야 합니다.

신선한 과일 및 채소 준비 방법:

- 흐르는 물에 채소류를 씻으세요. 표면이 단단한 과일과 채소는 솔로 문질러 씻을 수 있습니다.
- 주방 세제, 비누 또는 시판 세제로 채소와 과일을 씻지 않아도 되고, 오히려 질병을 일으킬 수 있습니다.
- 세균 때문에 생긴 상처 또는 썩은 부분은 감염되지 않도록 잘라내세요.
- 최고의 신선도와 식품 안전을 위해 껍은 농은 과일과 채소는 즉시 냉장 보관하세요.
- '사전 세척한' 또는 '바로 먹을 수 있는' 농산물은 다시 세척하지 않고 안전하게 사용할 수 있습니다.

표백제로 안전하게 소독하세요

시중에서 판매하는 소독제를 사용할 수 없는 경우 절대로 가정용 표백제를 다른 소독제나 세정제와 섞어 사용하지 마세요. 소독제를 섞으면 위험한 가스가 방출될 수 있습니다.

1. **차아염소산나트륨이 5%~9% 함유된** 무향의 일반 가정용 표백제를 사용하세요.



2. 표백제 병에 적힌 사용법에 따라 희석된 용액을 만드세요. 용기에 지침이 없는 경우 다음과 같은 방법을 사용할 수 있습니다:

실온 물 1갤런에 일반 무향 가정용 표백제 **5테이블 스푼** (1/3컵)을 섞습니다.

또는

상온 물 1갤런에 표백제 **4티스푼**을 섞습니다.

3. 표백제 용액을 표면 위에 사용할 때는 용기에 표기된 지침을 따릅니다. 병에 지침사항이 없는 경우 다음과 같이 할 수 있습니다:



뿜아내기 전에 표면에 희석된 용액을 최소 **1분** 이상 그대로 두세요.

소독을 위해 이 시간 동안 표면이 육안으로 볼 수 있을 정도로 젖은 상태를 유지해야 합니다. 이것을 “접촉 시간”이라고도 합니다.

4. 청소 및 소독 후에 손을 씻으세요.

5. 희석된 표백제를 매일 새로 만드세요. 표백제 용액은 물과 섞은 지 2시간이 지나면 효과가 줄어듭니다.

세척용 양동이와 깨끗한 수건을 사용해 해당 구역을 소독하고 닦습니다. **살균제는 2시간 마다 교체**하세요.






소독제 용액은 다음 강도와 시간의 기준에 따라 적절하게 사용해야 합니다.

- 염소(표백제) 100ppm 30초 동안 사용
- 4급 암모늄 200ppm 1분 동안 사용





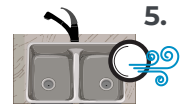


식기 및 식기 도구의 세척 및 소독 방법

싱크대 (1) 개

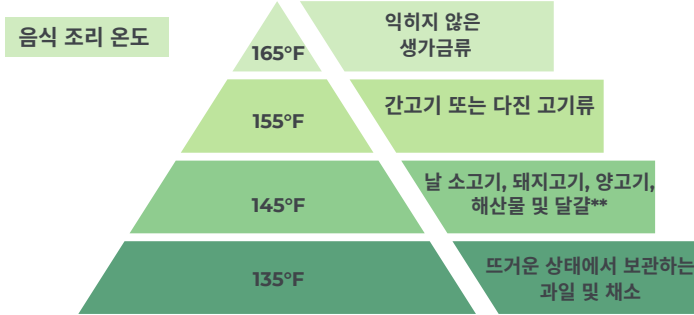
1. 음식물 찌꺼기를 긁어냅니다. 
2. 100°F 이상의 세제와 물 또는 제조업체가 지정한 방법으로 식기와 도구를 세척하세요. 
3. 식기와 식기를 맑은 물로 헹굽니다. 
4. 싱크대에 살균 용액을 채웁니다. 살균 용액을 사용해 보십시오. 허가 받은 살균 용액에 정해진 시간 동안 담급니다. 
5. 자연 건조합니다. 

칸막이 싱크대 (2) 개

1. 음식물 찌꺼기를 긁어냅니다. 
2. 먼저 싱크대에 물과 세제를 채워 더러운 식기와 도구를 담급니다. 
3. 식기와 그릇은 깨끗한 물로 씻고 첫번째 싱크대 물을 버리세요. 
4. 싱크대에 살균 용액을 채웁니다. 살균 용액을 검사합니다. 허가 받은 살균 용액에 특정 접촉 시간 동안 담급니다. 
5. 자연 건조합니다. 

식기 세척기를 사용하여 설거지하는 경우 세척 스프레이 또는 표백제로 안전하게 소독하기 페이지에 있는 희석된 표백제 용액을 사용해 그릇에 뿌리고 닦아 마무리합니다.

조리 및 식품 보관



*날달걀 및 날달걀이 포함된 식품은 즉시 섭취할 수 있도록 하지 않는 경우 15초 동안 155°F 까지 가열해야 합니다.

생고기 또는 완전히 익히지 않은 육류, 가금류, 해산물, 조개류, 달걀을 먹으면 식중독에 걸릴 위험이 크며, 특히 기저질환이 있는 경우 더욱 위험할 수 있습니다.

조리 온도

온도계로 확인하여 식품이 완전히 익었는지 확인하여 식중독 발생의 위험을 줄이세요.

식품 온도계를 사용하는 것은 음식물 온도계가 식중독을 일으키는 세균을 박멸할 수 있는 온도를 확인할 수 있는 정확한 방법입니다.



저온 및 고온 보관

잠재적 위해 식품(PHF)은 항상 적절한 온도로 보관해야 합니다: 41°F 이하에서 차갑게 보관합니다. 135°F 이상 고온에서 보관합니다.

냉동 온도

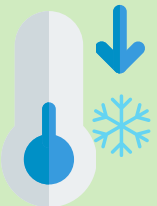
조리하거나 가열한 PHF 제품은 다음 방법을 선택하여 완전히 식혀야 합니다:

- 식품을 깊이가 얇은 팬에 넣습니다.
- 식품을 더 작거나 얇은 부분으로 분리합니다.
- 급속 냉각 장비를 사용. 하세요
- 열 전달이 용이한 용기 사용.
- 얼음을 재료로 추가합니다.
- 얼음 패들 사용하세요
- 적절한 모양의 용기를 얼음 통에 넣고 자주 저어줍니다.

음식은 다음 온도로 식혀야 합니다:
2시간 이내에 135°F에서 70°F로 식혀야 합니다.
4시간 이내에 70°F에서 41°F로 식혀야 합니다.

재가열 온도

고온 보관을 위해 조리, 냉각 및 재가열한 식품은 2시간 이내에 165°F의 온도에 도달해야 합니다.



조리용 온도계 교정

적정한 온도에서 음식의 조리, 재가열 및 보관을 확인합니다

온도계는 반드시 교정 상태:

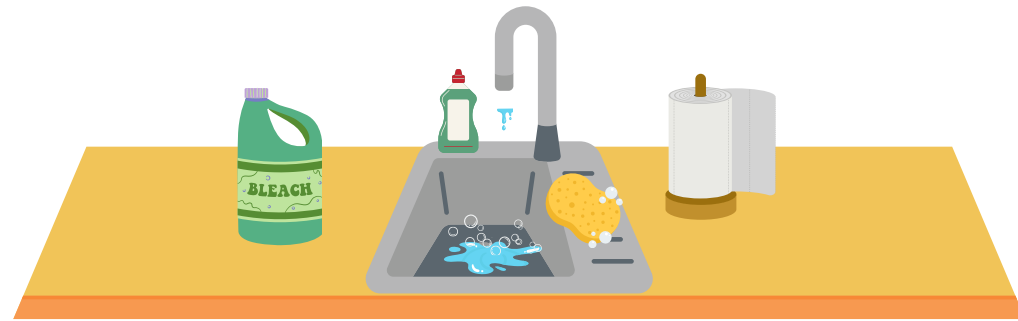
- **매주 또는 온도가 떨어졌을 때, 극한 온도 변화 후** (예: 뜨거운 음식과 냉동 음식 측정) 교정해야 합니다.
 - **얼음물로 교정하세요.** 얼음과 물을 50대 50으로 섞은 물을 만듭니다. 온도계 줄기를 물에 30초 동안 담급니다. 온도가 **32°F** 또는 플러스 또는 마이너스(±) 2°F 이내에 도달하는지 확인합니다.
- 온도계가 정확한지, 재설정하거나 교체할 필요가 없는지 **주기적으로 확인합니다.**

육류 및 가금류는 씻지 말고 사용합니다

교차 오염을 유발할 수 있습니다

생고기 및 생가금류에 있는 박테리아가 다른 식품, 식기 및 표면으로 퍼져 교차 오염을 일으킬 수 있습니다.

생고기와 생가금류를 다룬 후에 식중독을 일으킬 수 있는 오염된 구역을 씻고 소독하는 것이 중요합니다.



교차오염 예방 방법:

- 식재료를 준비하기 전에 싱크대에서 식기를 세척, 소독, 건조하고 치웁니다.
- 따뜻한 비눗물로 싱크대와 조리대를 씻고 생고기나 가금류와 접촉할 때마다 시판 또는 홈메이드 살균제나 소독제를 사용해 씻습니다.
- 싱크대 내부, 싱크대 주변 조리대, 칼과 도마, 육류나 가금류 또는 포장 부분을 꼼꼼하게 확인하세요.
- 시판 제품은 식품 접촉에 사용이 허가된 제품인지 확인하고 제조업체의 사용 지침을 준수하세요.
- 생고기와 생가금육을 다룬 후에 바로 손을 씻으세요.

얼음물에서 조리용 온도계 교정하기

안전한 온도에서 음식 보관하기

