# 안전한 식탁관리 방법

## 안전한 삶을 지키는 노후 식생활

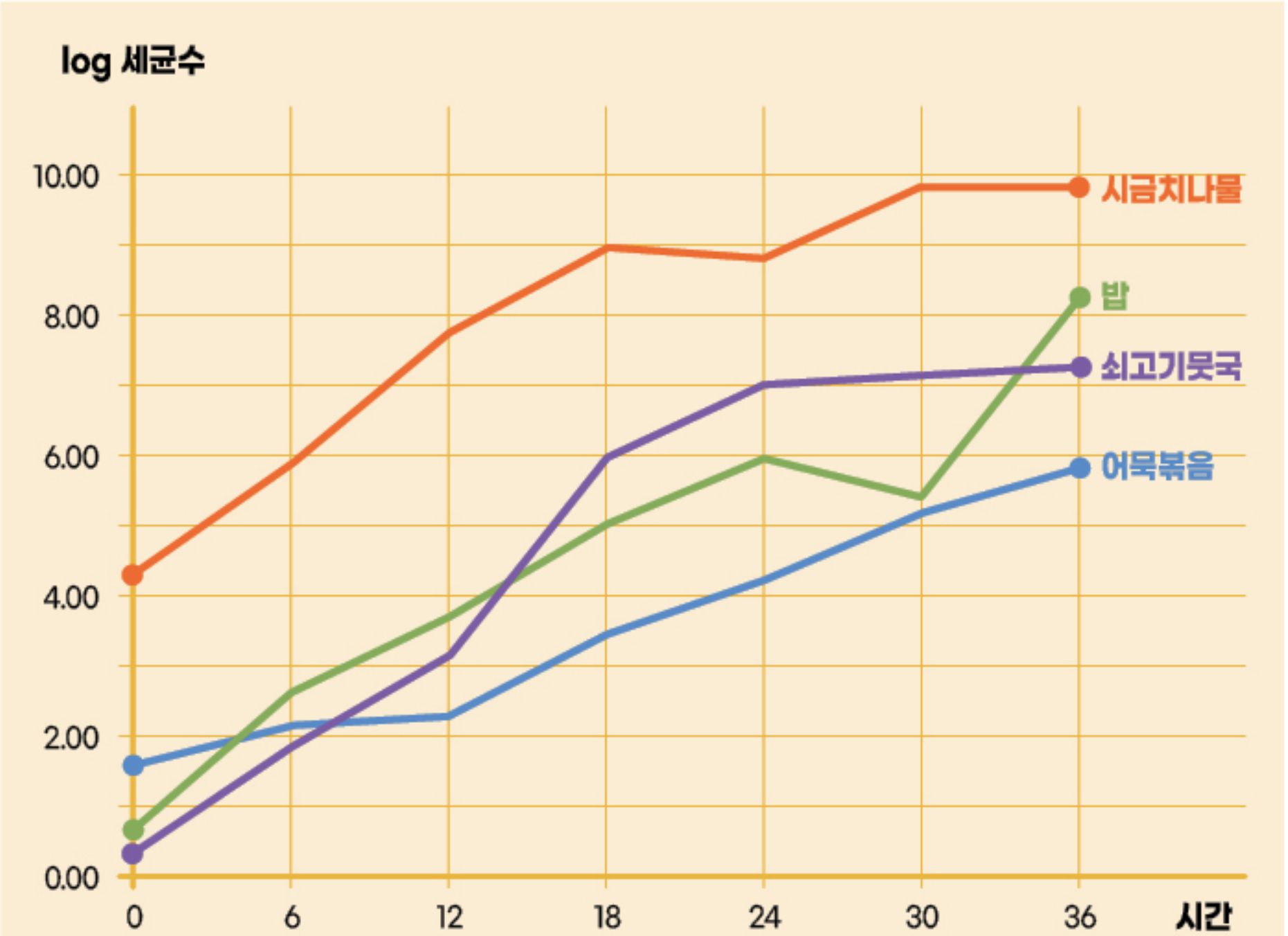
#안전한_섭취법
#식사후_남은반찬_관리



보건복지부
Ministry of Health and Welfare

한국건강증진개발원
Korea Health Promotion Institute

# 시간 변화에 따른 조리한 음식의 세균 수 변화




## 음식을 조리한 후 방치하면 식중독균이 증가해요!

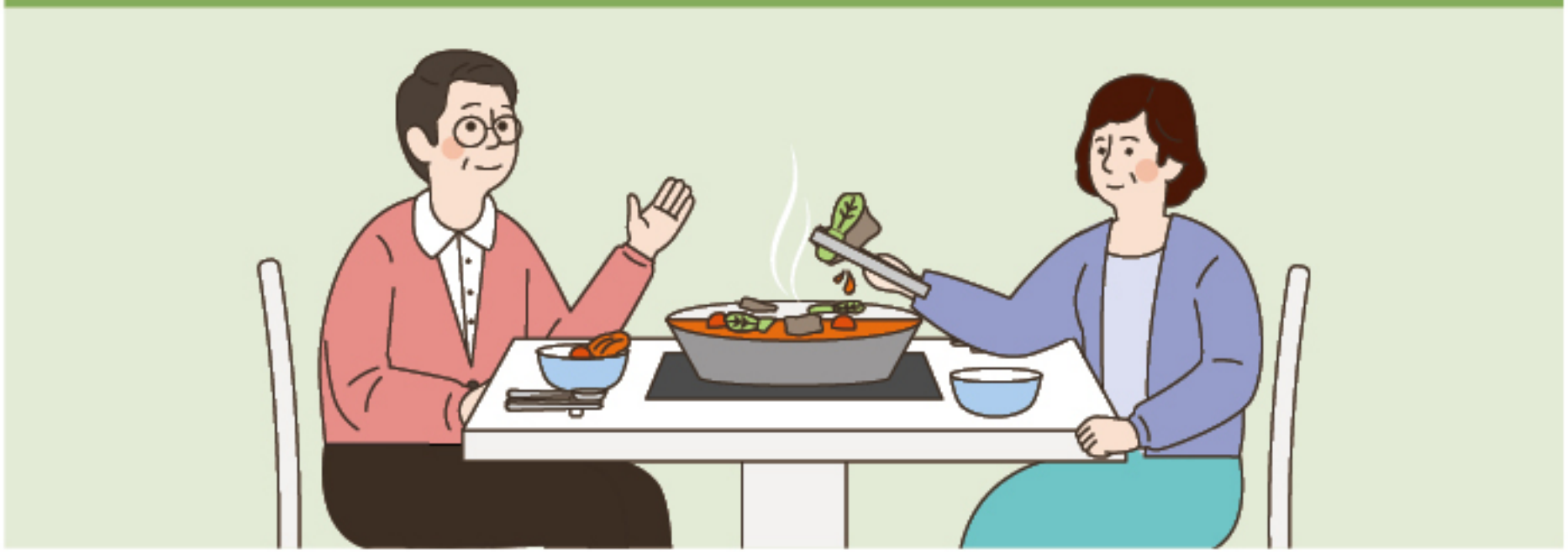
출처 / 식품의약품안전처

# 안전한 식탁 관리 방법

## 1. 음식은 가급적 한 번에 먹을 만큼만 조리하여 먹는 것이 가장 좋아요.

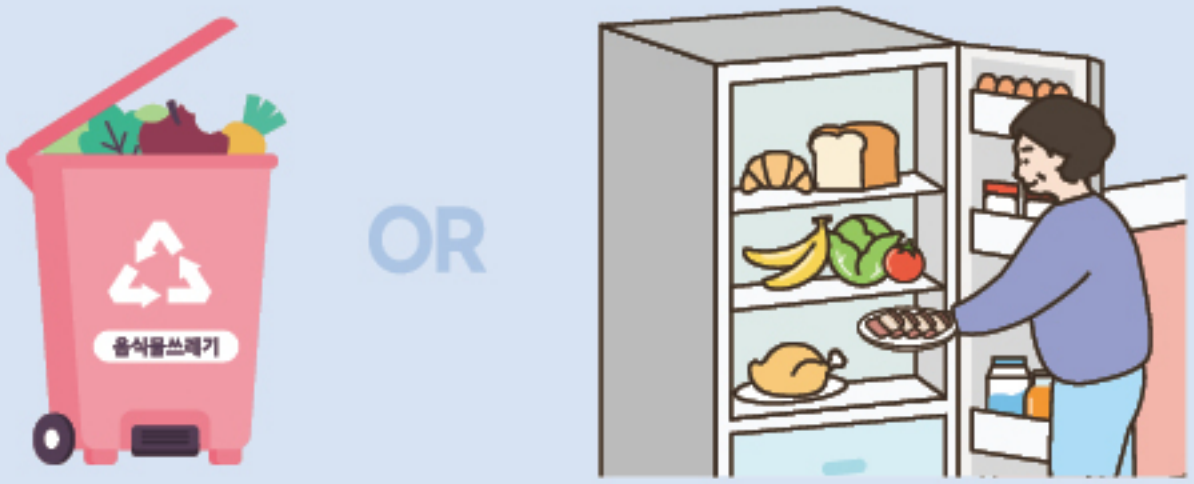


## 2. 한 용기에 담긴 음식은 개인별로 접시에 덜어서 먹어요.



# 안전한 식탁 관리 방법

## 3. 음식 조리 후 2시간 안에 식사하고, 남은 음식은 버리거나 바로 냉장/냉동고에 안전하게 보관해요.

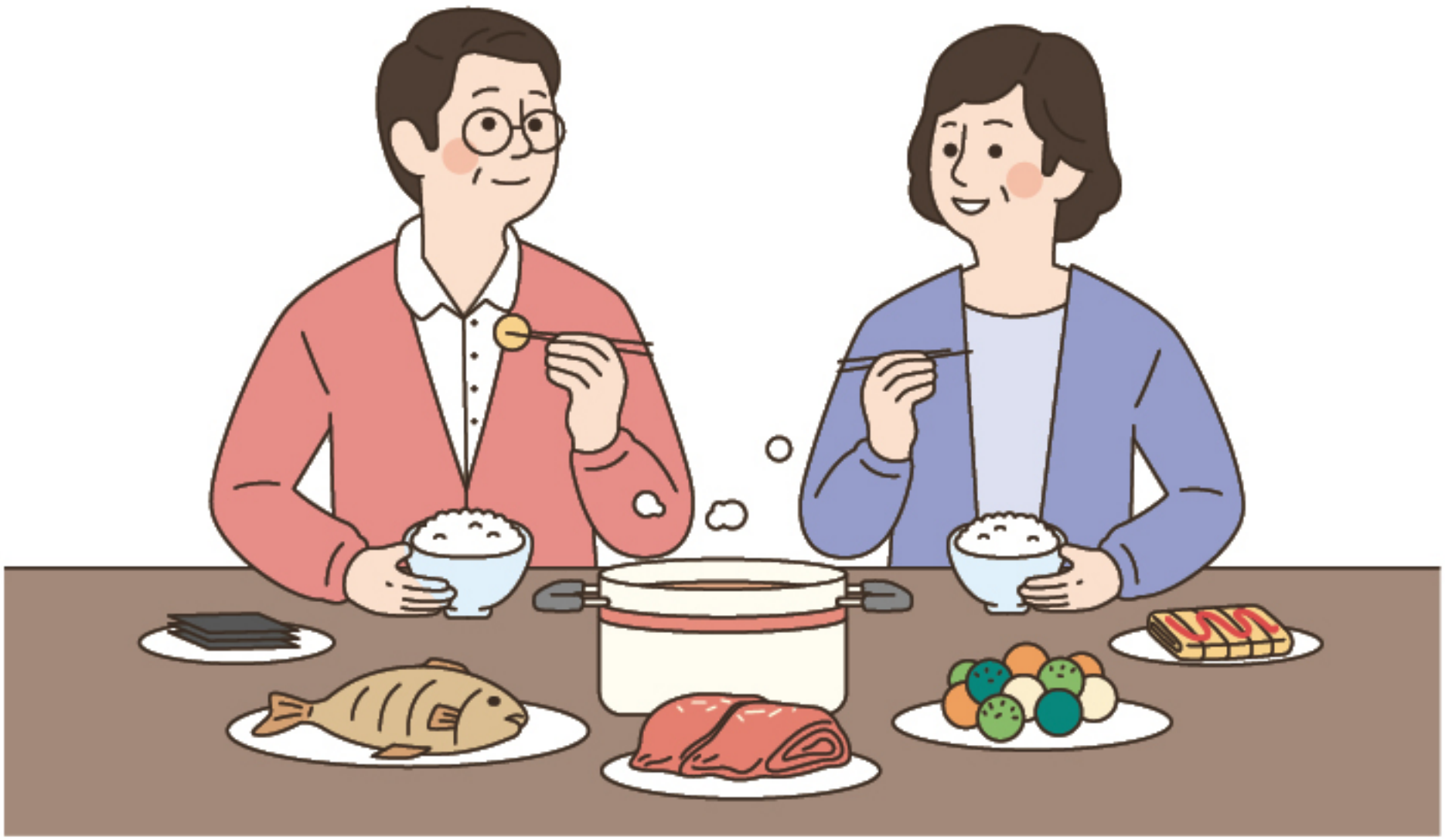



(끓이거나 볶지 않은 음식은 상온에서 빠른 시간 내에 상하니 특히 주의해요!)

## 4. 냉장고에 보관 중인 음식을 다시 먹을 때는 충분히 재가열하여 먹어요.



맛있게 조리한 음식은 맛있게 즐기고, **보관해야 할 음식은 올바르게 관리하여 안전한 식탁 관리를 통한 안전한 노후 식생활**을 즐겨봅시다.



보건복지부
Ministry of Health and Welfare

한국건강증진개발원
Korea Health Promotion Institute