

### 적극적인 암 치료 중에는 식품 안전이 특히 중요합니다.

식품 안전 조치를 따라가면 식중독이라고도 불리는 음식을 통해 감염될 확률이 줄어듭니다. 식품 안전의 네 가지 기본 사항은 청결, 분리, 조리, 냉장입니다. 각 조치에 대한 요약은 아래를 참조하십시오. 자세한 내용은 [www.cdc.gov/foodsafety/](http://www.cdc.gov/foodsafety/) 및 [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) 에서 확인하실 수 있습니다.

### 청결 - 손과 조리대를 자주 씻으십시오

- 음식을 취급하기 전과 후, 음식을 먹기 전에 손을 미지근한 비눗물에 최소 20 초 동안 씻으십시오.
- 도마, 그릇, 냄비, 통조림 따개, 블렌더와 기구를 따뜻한 비눗물에 씻고 따뜻한 물로 헹굽니다. 그리고 공기 중에 말립니다. 행주를 사용해서 말리지 마십시오. 식기세척기에 사용할 수 있다면, 식기세척기를 사용합니다.
- 날고기, 가금류, 해산물과 조리되지 않은 음식을 다듬는 중간에 조리대와 도마를 청소하십시오.
- 도마를 표백하기 위해 약한 표백제 용액(물 1 갤런에 표백제 1 큰술)을 사용할 수 있습니다. 표백제 용액이나 소독 물티슈를 사용하여 조리대를 소독할 수 있습니다.
- 행주를 세탁기의 뜨거운 물 사이클에서 자주 세탁하십시오.
- 모든 과일과 채소, 심지어 껍질을 벗기거나 자른 과일과 채소도 흐르는 물에 씻으십시오.
- 통조림의 경우, 뚜껑을 씻고 개봉하십시오.



### 분리 - 한 식품에서 다른 식품으로 박테리아를 퍼뜨리지 마십시오

- 날고기, 가금류, 해산물과 계란을 정성스럽게 취급하십시오.
- 쇼핑 카트, 장바구니, 냉장고 안에서 날고기, 가금류, 해산물과 계란을 다른 음식과 분리해서 보관하십시오.
- 날고기, 가금류와 해산물을 포장하여 짐이 다른 음식에 닿지 않도록 하십시오.
- 고기, 해산물과 농산물을 위한 전용 도마를 사용하십시오.

### 조리 - 안전한 온도가 되도록 음식을 조리하십시오

- 안전한 최소 내부 온도가 되도록 음식을 조리하십시오.
- 남은 음식의 내부 온도가 74°C 가 되도록 조리하십시오.
- 식품 온도계를 사용하여 조리하거나 재가열한 음식이 안전한 온도에 도달했는지 확인하십시오.
- 확인할 때 음식의 가장 두꺼운 부분에 온도계를 꽂으십시오. 사용 후 온도계를 뜨거운 비눗물에 씻거나 제조업체의 지시대로 청소하십시오.
- 전자레인지로 조리할 때, 음식을 덮고, 젓고, 균일한 조리를 위해 (손이나 전자레인지 턴테이블로)

눈으로 알 수 없습니다. 식품 온도계를 사용하여 확인하십시오.  
미국 농무부 권장 안전한 최소 내부 온도

63°C	63°C	71°C	71°C	74°C
<small>레스팅 시간 3분</small>				
쇠고기, 돼지고기, 송아지 고기와	생선	다진 쇠고기, 돼지고기, 송아지 고기	계란 요리	통, 조각 난, 다진 칠면조, 닭과 오리

### 냉각 - 저온은 해로운 박테리아의 성장을 늦춥니다

- 기기 온도계를 사용하여 냉동고의 온도가  $-18^{\circ}\text{C}$  이하인지, 냉장고는  $4^{\circ}\text{C}$  이하인지 확인하십시오.
  - 신선한 가금류, 생선과 다진 고기를 구매한 후 2 일 이내에, 다른 고기는 구매한 후 3~5 일 이내에 조리하거나 냉동하십시오.
- 냉장고에 남아 있는 모든 남은 음식은 2 시간 이내(또는 실온  $32^{\circ}\text{C}$  를 넘을 경우 1 시간 이내)에 식힌 후 2 일 이내에 사용하십시오. 냉장고에 2 일 이상 있으면 먹지 마십시오.
- 실온에 음식을 해동하지 마십시오. 대신, 전자레인지에 해동하고 즉시 조리하거나, 냉장고에 해동하십시오.

### 장보기 팁

- 가능하면 소독용 물티슈를 사용하여 쇼핑 카트를 청소하십시오.
- 포장된 날고기, 가금류와 해산물을 쇼핑 카드에 넣기 전에 비닐백에 넣으십시오.
- “유통 기한” 날짜가 지난 음식을 사지 마십시오.
- 다음 페이지에 있는 표에 기재된 위험도 높은 음식을 사지 마십시오.
- 안전하지 않거나 청결하지 않은 상태로 있는 음식을 사지 마십시오.
- 멍이 들거나 손상된 농산물을 사지 마십시오.
- 찌그러짐, 균열, 녹이 있거나 뚜껑이 볼록 튀어나온 캔을 사지 마십시오.
- 부패하기 쉬운 음식은 마지막에 사십시오.
- 식료품점에서 집으로 곧바로 돌아가서 즉시 냉장 보관하십시오.

### 외식 팁

- 외식을 할 때 식품 안전점검 점수가 좋은 식당을 선택하십시오(90 점 이상이나 'A'를 찾습니다). 식당의 일반적인 상태를 확인하십시오(식당이 얼마나 청결하냐에 따라 음식이 얼마나 안전하게 준비되었는지 판단할 수 있습니다).
- 뷔페, 샐러드 바, 푸드 트럭, 주스 바와 포틀럭 파티는 피하십시오,
- 다음 페이지에 있는 표에 기재된 위험도 낮은 음식을 선택하십시오.
- 음식에 계란, 나물, 고기, 가금류나 해산물과 같이 조리되지 않은 재료가 있는지 물어보십시오. 있다면 다른 음식을 선택하십시오.
- 음식이 어떻게 조리되었는지 물어보십시오.
- 미지근한 음식은 피하십시오. 차가운 음식은 차갑게, 따뜻한 음식은 뜨겁게 제공
- 2 시간(또는 실온  $32^{\circ}\text{C}$  를 넘을 경우 1 시간) 이내의 남은 음식을 냉장 보관하십시오.

**일부 음식은 다른 음식보다 더 위험합니다.** 이러한 위험은 음식의 원산지와 가공, 저장과 준비 방법에 따라 달라질 수 있습니다. 유통기한이 지났거나 손상되었거나 눈에 띄게 곰팡이가 핀 음식은 먹지 마십시오. 다음 페이지에 있는 표에 기재된 피해야 할 위험도 높은 음식과 대신 선택해야 할 위험도

음식 종류	피해야 할 위험도 큰 음식	대신 선택해야 할 음식
고기와 고기 대체품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 날것이나 덜 익힌 고기, 가공류나 두부</li> <li>• 재가열되지 않은 핫도그, 가공육과 델리 미트</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전한 최소 내부 온도까지 조리된 고기나 가공류</li> <li>• 저온 살균이나 조리된 두부</li> <li>• 김이 나게 뜨겁거나 90°C 로 재가열된 핫도그, 가공육과 델리 미트</li> </ul>
해산물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 회, 초밥, 훈제 연어와 세비체를 비롯한 날것이나 덜 익힌 생선이나 갑각류</li> <li>• 냉장 보관된 훈제 생선</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전한 최소 내부 온도까지 조리된 생선이나 갑각류</li> <li>• 통조림 생선이나 갑각류</li> </ul>
치즈	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 블루 베인드, 브리, 부라타, 페타, 카망베르, 멕시코 스타일 치즈(퀘소 블랑코, 퀘소 비앙코 등)를 비롯한 날것이나 저온 살균되지 않은 우유로 만든 연질 치즈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 경질과 가공 치즈</li> <li>• 크림치즈</li> <li>• "저온 살균된 우유로 제작"이란 라벨이 분명히 부착된 연질 치즈</li> </ul>
우유	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 저온 살균되지 않은 우유나 생우유</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 저온 살균된 우유</li> </ul>
계란	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노른자가 덜 익은 계란, 반숙 계란 프라이, 수란, 반숙 삶은 계란, 한쪽만 익힌 계란 프라이를 비롯한 날계란이나 덜 익은 계란</li> <li>• 다음을 비롯한 날계란이나 덜 익은 계란이 들어간 음식. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 수제 시저 샐러드 드레싱</li> <li>◦ 쿠키용 생 반죽</li> <li>◦ 수제 에그노그</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 노른자와 흰자가 단단해질 때까지 조리된 계란</li> <li>• 저온 살균된 계란이나 계란 제품</li> <li>• 매장 구매: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 상온 보관이 가능한 시저 샐러드 드레싱</li> <li>◦ 포장된 쿠키용 반죽</li> <li>◦ 초고온 살균된 에그노그</li> </ul> </li> </ul>
과일과 채소	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 씻지 않은 과일이나 채소</li> <li>• 식료품점의 냉장 식품 코너에 있는 신선한 살사 소스</li> <li>• 저온 살균되지 않은 과일과 채소 주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흐르는 물에 잘 씻은 과일과 채소</li> <li>• 조리되거나 통조림 보관되거나 냉동된 과일과 채소</li> <li>• 상온 보관이 가능한 살사 소스(병이나 통조림으로 판매)</li> <li>• 저온 살균된 과일과 채소 주스</li> </ul>
나물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생나물(알팔파, 콩이나 다른 나물)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 조리된 나물</li> </ul>
견과류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생 견과류</li> <li>• 매장에서 다진 신선한 너트 버터</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구운 견과류</li> <li>• 시판용으로 포장된 너트 버터</li> </ul>
꿀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생 꿀이나 벌집</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시판용, A 등급 꿀</li> </ul>
남은 음식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 74°C 까지 재가열되지 않은 남은 음식</li> <li>• 2 일보다 오래된 남은 음식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 74°C 까지 재가열된 남은 음식</li> <li>• 2 일 이내의 남은 음식</li> </ul>
물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인이나 소규모 공동체 소유의 광천에서 나온 광천수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수도물</li> <li>• 시판용 생수</li> <li>• 도시 관정에서 나온 물</li> </ul>

더 많은 질문은 치료팀에 요청하여 자격을 갖춘 등록 영양사에게 문의하십시오.