

냉장고의 올바른 사용법

국민들의 식생활에서 차지하는 비중이 매우 큰 냉장고의 올바른 사용법에 대하여 보건사회부에서 제작 배포한 대국민 홍보 내용을 소개코저한다. —편집자 註—

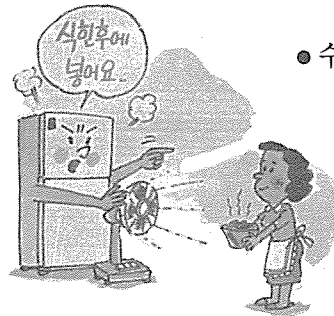
● 냉장고의 과신은 매우 위험

- 냉장고는 식품중의 미생물을 죽이는 것이 아니라 증식을 억제하여 신선도를 좀더 연장시키는 기능만을 합니다.
- 오래 보관하면 미생물이 서서히 증식하여 식품을 변질시키므로 절대로 과신해서는 안됩니다.



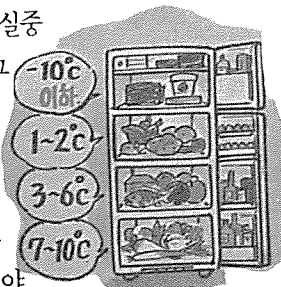
● 음식물은 반드시 식힌 후에 보관

- 뜨거운 것을 그대로 넣으면 냉장고 안의 온도가 높아져 다른 식품까지 변질시킬 우려가 많고,
- 수분 증발로 성에의 원인이 되기도 합니다.



● 식품별로 적합한 위치에 보관

- 냉장고의 온도는 냉동실은 -10°C 이하, 냉장실중 윗칸은 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$, 그 아랫칸이 $3\sim 6^{\circ}\text{C}$ 등으로 칸마다 다릅니다.
- 식품은 종류에 따라 적합한 칸에 보관해야 효과적입니다.



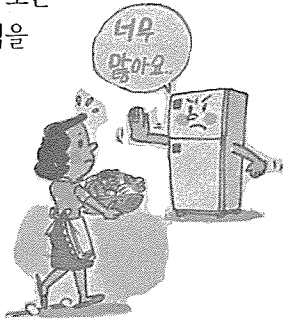
● 냉동실에는 냉동식품류를

- 냉동실에는 육류등 원료식품과 냉동식품류(냉동만두등)만을 보관토록 하고, 가정에서 조리한 식품은 가급적 넣지 않는 것이 좋습니다.



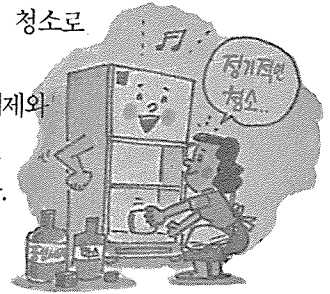
❶ 냉장고에는 적당량의 식품을 저장

- 냉장고 안은 찬 공기가 잘 유통되게 식품과 식품 또는 냉장고 벽 사이의 간격을 충분히 띄워야 합니다.
- 한꺼번에 너무 많은 양의 식품을 보관하면 냉장기능이 떨어집니다.



❷ 정기적인 청소로 청결유지

- 냉장고의 내부는 악취 발생이나 곰팡이나 세균 등의 온상이 될 수 있습니다.
- 정기적인 (주 1회) 청소로 청결을 유지하고 청소시에는 중성세제와 락스류를 사용하면 더욱 효과적입니다.



❸ 냉장고의 문을 여닫을 때 유의사항

- 냉장고는 10초간 열었다면 닫은후 15분이 지나야 정상온도로 회복이 됩니다.
- 식품의 안전 보관과 절전을 위해서도 냉장고는 자주 열지 맙시다.



주요 식품의 권장 보관 기간

식품명	보관기간	
	냉장	냉동
쇠고기	1~2°C	-12~-20°C
썰은고기	3일	4~6개월
덩어리고기	5일	12개월
돼지고기		
썰은고기	2일	2~4개월
덩어리고기	4일	6개월
닭고기	3일	1~3개월
	3~6°C	
생선·어패류	2~3일	1~3개월
어묵	5~7일	15일
우유	5일	(이하는 냉동하지 말 것)
달걀	1~2주	"
두부	2~3일	"
사과, 배, 과일류 등	1~2주	"
	7~10°C	
배추, 상치, 잎채소 등	2~5일	"
무우, 양파	1~2주	"

❹ 냉동식품의 해동후 재냉동 금지

- 냉동식품류 (육류, 냉동만두등)는 일단 해동하면 단시간내에 많은 미생물이 증식할 우려가 있습니다.
- 필요한 양 만큼만 조리하여 드시고 한 번 해동한 것은 다시 냉동실에 넣지 맙시다.

