

# 요식업 종사자를 위한 알레르기 유발 물질 인식



소량의 알레르기 유발 물질이라도 생명을 위협하는 반응을 일으킬 수 있습니다. 종사자들은 주요 식품 알레르기 유발 물질, 알레르기 반응의 증상, 업소에서 사용되는 알레르기 유발 물질에 대해 소통하는 방법을 알아야 합니다.

## 주요 알레르기 유발 물질 알아두기

이 9가지 식품은 가장 일반적인 알레르기 유발 물질이지만 사람에 따라 다른 식품도 알레르기를 일으킬 수 있습니다.



생선



조개 갑각류



밀



달걀



우유



땅콩



견과류



참깨



콩류

## 알레르기 반응의 증상 알아두기

- 호흡 곤란, 기침, 쌉쌉거림
- 혀, 입술, 얼굴 부종
- 현기증, 창백함 또는 의식 장애
- 코, 입, 얼굴 가려움
- 메스꺼움, 구토, 설사

## 아나필락시스(생명을 위협하는 알레르기 반응)

### 대처법 알아두기

### 즉시 911에 신고

- 에피네프린이 있는 구급차 요청
- 에피네프린, 항히스타민제, 흡입기 등 개인이 약물을 복용하도록 함

## 질문 내용 및 고지 대상 알아두기

손님과 소통하여 손님의 식품 알레르기를 이해하고 해당 정보를 매니저나 지정된 주방 직원과 주의 깊게 공유

## 교차 접촉 예방법 알아두기

식품 알레르기 유발 물질은 식품, 표면, 조리기구와 접촉할 때 옮겨질 수 있습니다. 알레르기 유발 물질은 조리해도 사라지지 않습니다.

## 비누 또는 세제와 물로 씻기 - 알레르기 유발 물질은 닦아서 없어지지 않음

음식을 준비하기 전에 비누와 물로 손을 씻고 장갑을 교체합니다. 메뉴 중간 중간 표면을 항상 청소하고 소독합니다.

## 알레르기 유발 물질 제거를 위해 모든 표면 세척:



온수와 세제로 씻기



깨끗한 물로  
헹구기



소독 및  
자연 건조

## 팀 예방

조리 중인 증거, 밀가루 날림, 부스러기가 음식에 닿지 않도록 주의

## 성분 분리

재료가 알레르기 유발 물질과 섞이지 않도록 조리액과 식용유 교체

## 실수 수정

실수한 경우 접시에서 알레르기 유발 물질을 제거하는 대신 음식을 새로 조리

## 대체안 제공

요청을 충족할 수 없는 경우 손님에게 고지

