

In order to prevent food poisoning;

しよくちゆうどく よ ぼう
食中毒を予防するには

There are many bacteria, viruses and other imperceptible microbes that cause food poisoning around us.

わたしたちの周りには食中毒の原因となる細菌、ウイルスなど目に見えない微生物がたくさんいます。

When we eat food infected with such microbes or viruses, we suffer food poisoning.

その菌やウイルスがついた食べ物を食べると、食中毒を起こします。

3 principles of food poisoning prevention

しよくちゆうどくよぼう げんそく
食中毒予防の3原則



Do not contact microbes

菌をつけない

- Health and cleanliness of the persons who produce or cook the food.
- Extermination of rats, cockroaches, etc.
- Prevention of cross contamination from cooking utensils to foods
- Prevention of secondary contamination from raw meat, fishes and shellfishes, vegetables and other raw materials to cooked foods

■ 製造・調理にあたる人自身の健康と清潔

■ ネズミ、ゴキブリなどの駆除

■ 調理器具から食品への交差汚染の防止

■ 生肉や魚介類、野菜などの原材料から調理済み食品への二次汚染の防止

Do not allow microbes to multiply

菌を増やさない

- Check the temperatures of refrigerators (under 10°C) and freezers (under -18°C)
- The storage temperature for foods to be eaten hot is over 65°C, and under 4°C for sashimi, etc.
- Eat all cooked foods left in room temperature within 2 hours.
- Use the food delivered earlier (first-in, first-out)

■ 冷蔵庫(10°C以下)、冷凍庫(-18°C以下)の温度の確認

■ 保管温度は、温かく食べる食品は65°C以上、刺し身などは4°C以下

■ 室温に置かれた調理済み食品は2時間以内に食べる

■ 食材は古いものから順番に使用する(先入れ先出し)

Kill microbes

菌をやっつける

- Heat meat until the meat juice turns transparent and the meat color turns brown. (temperature at the center: 75°C, heating over 1 minute)
- Thoroughly heat eggs and fishes/shellfishes. (temperature at the center: 75°C, heating over 1 minute)
- When you cook stew or curry roux in bulk, pour it into a flat vat with a large bottom area and cool it quickly. Thoroughly reheat it before eating.

■ 肉類の加熱は、肉汁が透明に、肉色が茶色に変わるまで(中心温度75°C・1分以上)

■ 卵と魚介類は確実に火を通す(中心温度75°C・1分以上)

■ シチューやカレーの作り置きをする場合は、底面積の大きな平型パットなどに入れ、迅速に冷却。喫食前には十分に加熱

Health care

- Daily bathing, shampooing, brushing and brushing teeth
- Do not eat food that may cause food poisoning (raw meat, etc.)

■ If you experience the following symptoms, report to the local supervisor

- Injuries on fingers
- Diarrhea, abdominal pain, vomiting, nausea and fever
- Chapped hands
- Other poor physical conditions
- Diarrhea or vomiting of your family, etc.



健康管理

- 毎日の入浴、洗髪、ブラッシング、歯みがき
- 食中毒の危険性のある食品を食べない(生食肉など)

■ 次のような症状がある場合は現場の責任者に報告する

- 手指のケガ
- 下痢、腹痛、嘔吐、吐き気、発熱
- 手荒れ
- その他体調不良
- 家族などに下痢、嘔吐の症状がある

Cut your fingernails and remove nail polish.

爪は短く切り、マニキュアは取りましょう。

Remove your watch, rings, etc.

腕時計・指輪などは、はずしましょう。

Are your clothes and shoes clean?

清潔な衣服・履き物ですか？

The basic of hygiene is hand-washing

えいせい きほん てあら
衛生の基本は手洗い

You need to wash your hands in the following conditions

てあら ひつよう
こんなとき手洗いが必要です

Before entering the worksite

さぎょうば はい まえ
作業場に入る前

Before handling cooked foods / before dishing up



ちょうりずみしよくひん あつか まえ
調理済食品を扱う前

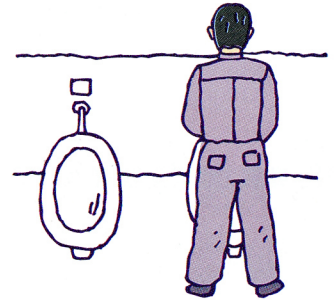
も さぎょう おこな まえ
盛りつけ作業を行う前

Before you change work



さぎょう へんこう とき
作業を変更する時

After you have been in a lavatory



あと
トイレの後

After you have touched your face or head

かお あたま ぶ あと
顔や頭に触れた後

After disposals, etc.

はいき ぶつしより さぎょうご
廃棄物処理などの作業後

Basic correct hand-washing

きほん ただ てあら
基本の正しい手洗い

How to wash your hands

- 1) Wet your hands and apply soap.
- 2) Wash your fingers and arms. Wash between the fingers and fingertips particularly well (for about 30 seconds).
- 3) Rinse off the soap (for about 20 seconds).
- 4) Dry with disposable paper towels, etc. (do not share towels, etc.)
- 5) Rub in disinfection alcohol into your fingers thoroughly. (Conduct the steps 1) to 3) at least twice before starting work and after going to the lavatory)

てあら ほうほう
■ 手洗い方法 (参考: 大量調理施設衛生管理マニュアル・標準作業書より)

- 1) 水で手をぬらし石けんをつける。
- 2) 手指、腕を洗う。特に指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
- 3) 石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
- 4) 使い捨てペーパータオルなどでふく。(タオルなどの共用はしないこと)
- 5) 消毒用のアルコールをかけて手指によくすり込む。(作業開始前および用便後などでは 1) から 3) までの手順は 2 回以上実施する)

Wash your palms, backs of your hands, fingertips, between fingers, and arms. (for about 30 seconds)

Rinse off the soap well. (for about 20 seconds)



て 手のひら、甲、指先、指の間、腕を洗う (30秒程度)

せっ 石けんをよく洗い流す (20秒程度)

Dry with disposable paper towels, etc.



つか す 使い捨てペーパータオルなどでふく

Rub in the disinfection alcohol into your fingers well.



しょうどくよう 消毒用のアルコールをかけて手指によくすり込む