

# 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

きん  
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

きん ふ  
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時間以内に食べ終える
- 食材は古いものから順番に使用する(先入れ先出し)

### Kill microbes

きん  
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、肉色が茶色に変化するまで(中心温度75°C・1分間以上)
- 卵と魚介類は確実に火を通す(中心温度75°C・1分間以上)
- シチューやカレール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

さきよば はい まえ  
作業場に入る前

#### Before handling cooked foods / before dishing up



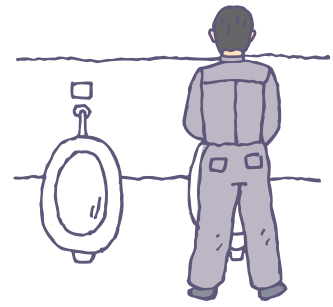
ちょうりずみしょくひん あつか まえ も さきよう おこな まえ  
調理済食品を扱う前/盛りつけ作業を行う前

#### Before you change work



さきよう 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 へん あと  
顔や頭に触れた後

#### After disposals, etc.

はいき ぶつ しより さきようご  
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)

### ■ 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