



日本での食事を、  
安全に美味しく楽しみましょう



## food safety for travelers

# WHAT TO DO

### ✓ よく手をあらいましょう

- 石けんを使ってしっかり手を洗いましょう！
- 指先、指の間、爪、手のしわ、手首など、洗い残しの多い箇所に注意！



### ✓ テイクアウトした食品は、長時間持ち歩かずすぐに食べましょう

- 「刺身」や「寿司」などの生の魚のように、温度管理の必要なものは要注意！



### ✓ お肉は十分に火を通したものを食べましょう

- 生や加熱不十分な鶏肉料理は避けましょう！
- 「焼き肉」「すきやき」「しゃぶしゃぶ」などは、肉の色が変わるまでしっかり加熱しましょう！
- 生の肉を触った箸やトングで、食べる食品を触らない！

【鶏刺し・鶏のタタキ等】



【焼き肉】



【しゃぶしゃぶ】





## food safety for travelers

# WHAT TO DO

### ✓ Wash your hands well.

- Wash your hands thoroughly with soap!
- Remember that many areas tend to be missed, such as the fingertips, between the fingers, nails, creases and wrinkles, and wrists!



### ✓ Don't carry take-out foods around. Eat them immediately.

- Remember that raw fish (such as sashimi and sushi) must be kept at the proper temperature!



### ✓ Cook meat thoroughly before eating.

- Avoid eating raw or inadequately cooked chicken!
- Cook yakiniku, sukiyaki and shabu-shabu until the meat changes color!
- Don't use chopsticks or tongs that touched raw meat for food that is ready to be eaten!

*Torisashi* (chicken sashimi) and *tori-no-tataki* (seared raw chicken)



Yakiniku



Shabu-shabu





## Seguridad alimentaria para viajeros

# Qué hacer



### Lávese bien las manos

- Lávese bien las manos con jabón.!
- Preste atención en especial sobre el lavado de punta de los dedos, uñas, pliegues de las
- manos, muñecas, etc.!



### Consuma pronto las comidas para llevar, y no las guarde por mucho tiempo

- Preste mucha atención a los alimentos que necesitan temperatura controlada como el "sashimi", "sushi" y otros!



### Asegúrese de que la carne esté bien cocida

- Evite el consumo de carne de pollo cruda o poco cocida!
- En los "Yakiniku", "Sukiyaki", "Shabu Shabu", etc., asegúrese de cocinar bien la carne hasta que cambie su color!
- No toque la comida que va a ingerir con los palillos o pinzas que tocaron carne cruda!

[Sashimi de pollo - Tataki de pollo]



[Yakiniku]



[Shabu shabu]





# Sécurité sanitaire des aliments pour les voyageurs

## POINTS À RESPECTER

### **Lavez-vous bien les mains**

- Lavez-vous consciencieusement les mains avec du savon !
- N'oubliez pas les endroits souvent négligés comme l'extrémité des doigts, entre les doigts, les ongles, les plis des mains, les poignets, etc. !



### **Ne gardez pas trop longtemps les aliments à emporter et mangez-les rapidement**

- Méfiez-vous des aliments nécessitant une conservation au froid comme le poisson cru (sashimi, sushis, etc.) !



### **Ne mangez que de la viande bien cuite**

- Évitez les plats de poulet cru ou mal cuit !
- Faites bien cuire la viande des « grillades yakiniku », « sukiyaki », « shabushabu », etc. jusqu'à ce qu'elle change de couleur !
- N'utilisez pas des baguettes ou des pincettes ayant été au contact de viande crue pour la nourriture que vous consommez !

[Poulet cru ou légèrement cuit]



[ Grillades yakiniku ]



[Shabushabu]





让我们在日本旅游时  
享受安全又美味的食品吧



## 游客食品安全

# 注意事项

### ☑ 勤洗手

- 请使用肥皂或洗手液，充分清洁手部！
- 请特别注意容易清洗不到位的指尖、指缝、指甲、手部皱褶处以及手腕等地方！



### ☑ 打包食品请尽快食用

- 请特别注意诸如“生鱼片”或“寿司”等，需要温度管理的生鲜鱼类食品！



### ☑ 肉类食品请充分加热后食用

- 请避免食用生的或未经充分加热的鸡肉类料理！
- 品尝“烤肉”、“寿喜烧”、“日式涮火锅”等料理时，请充分加热肉类至其颜色变化后再食用！
- 请不要用接触过生肉的筷子或夹钳触碰熟食！

【生鸡肉片、半烤鸡肉刺身】



【烤肉】



【日式涮火锅】





일본에서 드시는 음식,  
안전하고 맛있게 즐기세요



# 여행객을 위한 식품 안전 주의사항

## ☑️ 손을 깨끗이 씻읍시다

- 비누를 사용하여 손을 충분히 씻으세요
- 손톱, 손끝, 손가락 사이, 손금, 손목 까지 충분히 씻으세요



## ☑️ 테이크아웃 음식물은 장시간 가지고 다니지 말고 빨리 드세요

- “회”, “초밥” 등 날생선이 포함된 음식은 적정 온도관리가 필요하니 주의하세요



## ☑️ 육류는 충분히 익혀서 드세요

- 닭고기육회 또는 덜 익은 닭고기음식은 드시지 마세요.
- “구이” “스키야키” “샤브샤브” 등은 색이 변할 때까지 충분히 익혀서 드세요.
- 날고기를 집었던 젓가락이나 집게를 사용하여 음식을 드시지 마세요.

【닭고기 육회, 표면만 익힌 닭고기】



【구이】



【샤브샤브】





# สิ่งที่ควรปฏิบัติ

เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำหรับนักท่องเที่ยว



## ล้างมือให้สะอาด

- ใช้สบู่ ล้างมือให้สะอาด !
- ระวังส่วนที่มักจะล้างไม่สะอาด !  
เช่น ปลายนิ้ว ระหว่างนิ้ว เล็บ รั้วรอยบนมือ ข้อมือ ฯลฯ



## รับประทานอาหารที่ซื้อกลับบ้านทันที ไม่ถือเดินเป็นเวลานาน

- ระมัดระวังเป็นพิเศษกับอาหารที่ต้องควบคุม  
อุณหภูมิเสมือนเนื้อปลาดิบ เช่น “ซาซิมิ”  
“ซูชิ” ฯลฯ



## ปรองเนื้อให้สุกก่อนรับประทาน

- หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อไก่ดิบ หรือ กิ่งดิบ เช่น “โทริซาซึ (ซาซิมิไก่)” หรือ “โทริโนะทาฮาจิ” (เนื้อไก่ผิงไฟ) !
- การรับประทาน “ยาคินิกุ (เนื้อย่าง)” “สุกียากี้ (สุกัญี่ปุ่น)” “ซาบูซาบู (เนื้อต้ม)” ฯลฯ  
ควรปรองเนื้อให้สุกเต็มที่ รอจนเนื้อเปลี่ยนสีก่อนรับประทาน !
- ไม่นำตะเกียบ หรือ ที่คีบเนื้อดิบ มาสัมผัสกับอาหารที่กำลังจะรับประทาน !

[ โทริซาซึ • โทริโนะทาฮาจิ ]



[ ยาคินิกุ ]



[ ซาบูซาบู ]

