

日本の食事を安全に楽しむための訪日外国人向け
リーフレット（厚生労働省作成資料）



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」「すき焼き」「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

