

为了预防食物中毒

しよくちゆうどく よぼう
食中毒を予防するには

我们周围存在着大量细菌、病毒等肉眼看不见的微生物，它们就是导致食物中毒的原因。

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。

如果食用了带有细菌和病毒的食物，就会引起食物中毒。

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。



预防食物中毒的3原则

しよくちゆうどくよぼう げんそく
食中毒予防の3原則

不沾染细菌

きん
菌をつけない

- 接触生产、烹调环节的人员的自身健康和清洁
- 灭鼠、灭蟑螂等
- 防止烹调器具给食品带来交叉污染
- 防止生肉、鱼贝类和蔬菜等原材料对烹调完毕的食品造成二次污染

- 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

防止细菌繁殖

きん ふ
菌を増やさない

- 确认冷藏室(10℃以下)、冷冻室(-18℃以下)的温度
- 趁热食用的食品的保管温度为65℃以上，生鱼片等的保管温度为4℃以下
- 如果烹调完毕的食品置放在室温下，则应在2小时以内食用完
- 按照存放时间早晚取用食材(先进先出法)

- 冷蔵庫(10℃以下)、冷凍庫(-18℃以下)の温度の確認
- 保管温度は、温かく食べる食品は65℃以上、刺し身などは4℃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)

杀菌消毒

きん
菌をやっつける

- 对肉类进行加热，直到肉汁变得透明，肉的颜色呈茶色为止(中心温度75℃，1分钟以上)
- 蛋类和鱼贝类必须彻底加热(中心温度75℃，1分钟以上)
- 如果制作了炖菜和咖喱面糊备用，应装入底面积较大的平盘等容器，迅速冷却。食用前应充分加热

- 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℃・1分間以上)
- 卵と魚介類は確実に火を通す(中心温度75℃・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

健康管理

- 1) 每天洗澡、洗头、梳头、刷牙
- 2) 不食用有可能导致食物中毒的食品(生食肉等)

如果出现以下症状，应及时向现场的负责人汇报

- 1) 手指受伤
- 2) 腹泻、腹痛、呕吐、恶心、发烧
- 3) 手部粗糙
- 4) 其他身体不适
- 5) 家人等出现腹泻、呕吐的症状



应将指甲剪短，且不得涂抹指甲油。

爪は短く切り、マニキュアは取りましょう。

应摘下手表、戒指等。

腕時計・指輪などは、はずしましょう。

衣服、鞋子是否清洁？

清潔な衣服・履き物ですか？

健康管理

- 1) 毎日の入浴、洗髪、ブラッシング、歯みがき
 - 2) 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
- 1) 手指のケガ
 - 2) 下痢、腹痛、嘔吐、吐き気、発熱
 - 3) 手荒れ
 - 4) その他体調不良
 - 5) 家族などに下痢、嘔吐の症状がある

卫生的基础在于洗手

えいせい きほん てあら
衛生の基本は手洗い

下述情况下需要洗手

てあら ひつよう
こんなとき手洗いが必要です

进入操作间前

さぎょうば はい まえ
作業場に入る前

对烹调完毕的食品进行 操作/装盘前



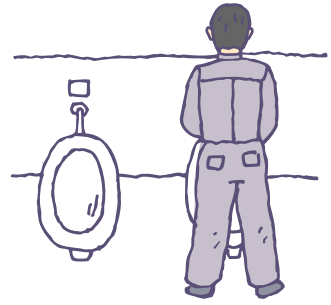
ちょうりずみしょくひん あつか まえ も さぎょう おこな まえ
調理済食品を扱う前/盛りつけ作業を行う前

变更操作时



さぎょう へんこう とき
作業を変更する時

如厕后



あと
トイレの後

触摸脸部、头部后

かお あたま ふ あと
顔や頭に触れた後

进行了废弃物处理等操作后

はいきぶつしより さぎょうご
廃棄物処理などの作業後

正确的基本洗手方法

きほん ただ てあら
基本の正しい手洗い

■ 洗手方法

- 1) 把手沾湿，涂上肥皂。
- 2) 清洗手指、手腕。要特别仔细清洗手指之间的部位和指尖。
(30秒左右)
- 3) 彻底冲洗沾在手上的肥皂。(20秒左右)
- 4) 使用一次性纸巾等擦拭。(不得共用毛巾等物品)
- 5) 蘸取消毒用酒精，充分揉搓手指。
(操作开始前以及如厕后等情况下，按照1)至3)的步骤重复进行2次以上)

■ 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)

清洗手掌、手背、指尖、
指间和手腕部位 (30
秒左右)
彻底冲洗沾在手上的
肥皂 (20秒左右)



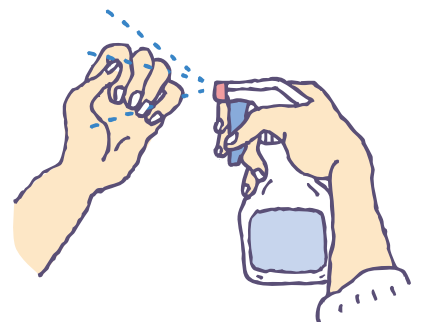
て 手のひら、こゝろ、ゆびさき、ゆび、あいだ、うで、あら (びょうていど)
手の内側、甲、指先、指の間、腕を洗う (30秒程度)
せっ 石けんをよくあら なが (びょうていど)
石けんをよく洗い流す (20秒程度)

使用一次性纸巾等擦拭



つか す
使い捨てペーパータオルなどでふく

蘸取消毒用酒精，充分揉搓手指



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