



# รับประทานอาหารในประเทศญี่ปุ่น ให้ร้อยและปลอดภัยกัน



## 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 “โทริซาชิ (ซาซิมิไก่)” หรือ “โทริโนะทาฮาจิ” (เนื้อไก่ผิงไฟ) !
- การรับประทาน “ยาคินิกุ (เนื้อย่าง)” “สุกียากี้ (สุกี้ยูญี่ปุ่น)” “ซาบูซาบู (เนื้อตุ๋ม)” ฯลฯ  
ควรปรองเนื้อให้สุกเต็มที่ รอจนเนื้อเปลี่ยนสีก่อนรับประทาน !
- ไม่นำตะเกียบ หรือ ที่คีบเนื้อดิบ มาสัมผัสกับอาหารที่กำลังจะรับประทาน !

[ โทริซาชิ • โทริโนะทาฮาจิ ]



[ ยาคินิกุ ]



[ ซาบูซาบู ]

