

# 第1回JAT新人翻訳コンテスト

## 英日部門 審査の経緯と簡単な選評

この翻訳コンテストはJATとしても最初の試みで、果たしてJAT内外からどの程度の反応があるか不安でした。

作業はまずベテラン会員の方に審査員となっただき、課題文を選ぶところから始まりました。文学の翻訳コンテストはすでに存在しますので、課題文はJATの会員が日々の仕事で手がけるような実用文とし、応募資格も新人(実務翻訳経験3年未満の方)としました。

最終的に英日部門には44人の方から応募がありました。まずは、応募して下さった方々にお礼を申し上げます。選ばれた方も、惜しくも選外となられた方も、ぜひ原文とご自分の翻訳をもう一度見直して、翻訳力向上の一助にしていだければ幸いです。その他の方々も参考になさってください。

第1次審査の結果、応募者44人の中から次の6人の方が最終選考に残りました(敬称略)。

笠間直子  
佐藤真子  
玉置祐子  
中川真美  
藤木美花  
吉田奈穂子

さらに第2次審査の結果、入賞者が次のように決定しました(6人の得点差は後述のとおりごく僅かでした)。

第1位 佐藤真子  
第2位 玉置祐子、藤木美花

詳しい講評は、6月にシカゴで開催される国際会議 IJET で行ないませんが、その前に一部をここでご紹介します。

---

## 課題文の確認

まず、課題文をもう一度、ご覧ください。解釈の評価対象となったところを一部 **赤字で示しました**。(どこをどのように評価したかは審査員によって異なります)。

<最初に示した応募者向けの説明です。>

鈴木さんは、全国紙毎朝読んでは新聞の生活面担当デスクです。狂牛病、鳥インフルエンザなど、私たちの生活を脅かす問題が相次いだことから、毎朝読んでは新聞も食や健康の安全に関する特集をたびたび組むようになりました。ある日、鈴木さんは「アメリカでの食中毒による死者数は年間5,000人」という資料を目にしました。日本よりはるかに多そうです。そこでアメリカの食中毒の実態や食品衛生に関する資料を収集し、取材を重ね、その成果を近いうちに特集として掲載することにしました。その特集の中で、次のニューヨーク・タイムズ紙の記事の一部を紹介します。鈴木さんは記事の翻訳を、信頼を寄せるあなたに任せるつもりです。「翻訳はタイトルと、後半部分の小見出しから記事の最後までお願いします。いつものように読みやすい文章をお願いします。」という依頼がきました。期限は9月30日です。

## PERSONAL HEALTH

### <タイトル> A RECIPE FOR DISASTER ON YOUR KITCHEN COUNTER

このタイトルの翻訳は・・・むずかしいです。RECIPEを「処方箋」としている人もありましたが、(比喩的に)物事の処理法や解決法を示す場合もあるものの、既に発病した患者への投薬の調合法という意味合いが強いですから不適當でしょう。

<ここからが翻訳していただく本文です。>

### <サブタイトル> SAFE IN THE KITCHEN

There are four important steps to safe food handling: clean, separate, cook and chill. Since in this column I can only highlight the **recommendations, called Fight Bac!**, I urge you to check [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) for the full details.

#### CLEAN <見出し>

Always wash hands in hot soapy water for at least 20 seconds before handling food and after handling raw meat, poultry, seafood or eggs. Also thoroughly wash cutting boards, knives, utensils and countertops that come into contact with such foods before going on to the next food.

Fight Bac! does not **recommend** wooden cutting boards, although studies have found them **to be at least as safe, if not safer, than the plastic or other nonporous boards recommended (1)**. But whether plastic or wood, boards should be washed with hot soapy water after each use.

(1) この原文は文法的におかしいので、惑わされた応募者が多かったかもしれません。正しくは "as safe as, if not safer than, the plastic or..." でしょうが、意味は文脈から判断できると思います。

**Neither do the recommendations (2) endorse sponges for cleanup (3). Paper towels are preferred, followed by cloth towels, (4)** which should be washed often in hot water in a washing machine.

(2) これが既出の **recommendations** や **recommend** (太字の赤字で示してあります) と同じで、Fight Bac! による **recommendations** であると読み取れた人は少数でした。

(3) (Fight Bac! のサイトを確認すれば、**cleanup** が「皿などを洗う・拭く」ではなく「調理台の清掃」をさすことがわかります。Consider using paper towels to clean up kitchen surfaces. サイトは <http://www.fightbac.org/clean.cfm>)

(4) スポンジの代わりにペーパータオルでお皿を洗ったら・・・紙は溶けちゃいますよね？

Some experts suggest that if sponges are used, they should be washed daily in the dishwasher. If you do not have a dishwasher, **try my method of** washing sponges often in a bleach solution.

Clean produce under **cold running water (流水)** and consider scrubbing firm fruits and vegetables with a brush. Trim off bruised areas that can **harbor bacteria**. I wash vegetables like potatoes, carrots and beets before peeling them, and I wash grapefruit, melons and other fruits **eaten from the rind** before I cut them.

#### SEPARATE

Avoid **cross-contamination (5)**. Keep raw meats, poultry and seafood separate from ready-to-eat foods **in the grocery cart and while returning home**. Place raw foods in covered plastic or glass containers; **if they are in plastic bags (6)**, be sure there are no holes, and store them **on the bottom of the refrigerator** to

keep them from dripping onto foods eaten uncooked.

- (5) 「交差汚染」と直訳した方もおられましたが、これでは何のことだかわからないでしょう。
- (6) 英語圏での生活が長い方などは、つい「プラスチック」袋としてしまいがちですが、日本では「ビニール」袋や「ポリ」袋が一般的です。同様に、“microwave oven”は電子レンジ(レンジ)です。

**Consider using** two cutting boards – one only for meats, poultry and seafood and the other only for foods eaten fresh, like fruits, vegetables and breads. Never place cooked food on **an unwashed board or platter that held raw food.**(7) **Do not use marinades from raw foods on cooked foods unless the marinades are boiled first.**

- (7) 「生ものを載せていたまな板や大皿で、しかもまだ洗っていない。」ということです。

## COOK

Although most packages of raw meats and poultry now **list the internal temperature to be reached for safe cooking**, few consumers use a food thermometer. I use an instant-read thermometer when cooking ground meats, pork and poultry.

Ground meat should be cooked until no pink remains, ground meat patties and loaves should reach **160 degrees** (8) in the center, and steaks and roasts should be cooked to at least 145 degrees. Ground poultry should be cooked to an internal temperature of 165 degrees and **whole poultry** to 180 degrees. Leftovers should be reheated to 165 degrees as well.

(8) これ以降出てくる温度表示全般について、華氏のままならばその旨を明記してあるかどうか。摂氏に変換した場合は、計算間違いをしていないか、あるいは小数点以下を四捨五入したり、摂氏換算値をわかりやすく(たとえば5度の整数倍程度に切り上げ・切り下げ)示したかどうか、チェックしました。

Eggs should be cooked until both the white and yolk are firm and fish until it **changes texture**, losing its shininess. Meats that are **cooked \*in the broiler\* or \*on a grill\* or \*stove top\*** (9) should be turned at least once. When baking, set the oven no lower than 325 degrees and use an oven thermometer to be sure your dial is accurate.

(9) この3つを訳し分けていない人が多かったようです。broil とは “a quick dry-heat cooking method done in the oven using the broiler setting”、grill は “a quick dry-heat method over charcoal, wood or gas flames” で、stove は「ストーブ」ではなくてコンロです(確かにストーブも調理に使うこともありますが……例: 上で焼き芋を焼く)。訳例「オーブンやグリルやコンロで肉を焼く場合は……」 「コンロで」は、日本では通常(コンロにかけた)「フライパンで」でしょうか。また、「グリル」というカタカナ語は、ガス台についているものを指すことが多いので、厳密には違うかもしれません。

When cooking in a microwave, use a plastic cover and rotate or stir the food several times to assure even cooking.

If hot foods are not eaten right away, keep them at 140 degrees or higher, or transfer them to loosely covered shallow containers and refrigerate them right away, to be reheated later.

## CHILL

Set your refrigerator at 40 degrees or lower and the freezer unit at zero degrees (摂氏0度としてしまった人が結構いました) or lower; **use an appliance thermometer** to check for accuracy. Promptly refrigerate or freeze all perishable groceries to prevent **harmful organisms** from multiplying. Try to buy perishable groceries last, just before you head home. If they will be in the car for more than an hour, **take a cooler** (10) along to keep them chilled.

- (10) 日本では「クーラーボックス」が一般的な言い方でしょうか。

Cook raw meats and poultry within two days or freeze them. Refrigerate cooked foods and leftovers within two hours. To assure rapid cooling, divide large amounts of cooked foods into small, shallow containers. Remove the stuffing from meats and poultry and refrigerate these foods separately. Use cooked meat or poultry within four days.

Don't overstuff the refrigerator; this interferes with the circulation of the cold air that keeps food safe.

Never defrost ground meats, poultry or seafood at room temperature. Always defrost meats, poultry and seafood in the refrigerator, under cold running water or in the microwave. Keep defrosted foods chilled or cook them right away.

**While you may find it challenging to practice all these tips all of the time, the more you do, the safer your food supply will be and the less likely it will be that you, your family and your guests will suffer an unwanted legacy from eating in your home (11).**

(11) 最後の文章を、いかに正しく読みやすく訳せたかもポイントとなりました。

---

肉の固まり(ローストビーフ・ポークや大きなミートローフ)や丸ごとの鶏やターキーを家庭でオーブンで焼くことはあまりなく、調理するのは火の通りやすい薄切り肉や細切れ肉やひき肉をフライパンで焼いたり鍋で煮たりすることが多く、魚は新鮮なものが手に入り、生魚・刺身の扱いにも慣れており、食料を1週間分買い込むのではなく、少量を頻繁に買い求めることが多い・・・という日本とはかなり事情が異なります。また料理をあまりなさなかったことがない方には、わからない点の多い文章であったかとも思います。

しかし、食中毒予防の基本は、どこの国でもあまり変わらないようです。日本についても、Googleでキーワードをいくつか(食中毒 予防 冷蔵庫 手洗いなど)と入力すると、**家庭でできる食中毒予防の6つのポイント** (徳島県保健福祉部生活衛生課)のようなサイトがいろいろみつかり、これらをいくつか読むだけで用語や表現がかなり調べられます。

---

## 選評

最終選考では、飛びぬけて優秀なものはなかったという点で意見の一致が見られましたが、どの翻訳をトップに選ぶかでは評価が大きく分かれました。その理由としては、全体的な印象や、日本語としての読みやすさを重視するのか、それとも、英語と日本語との対応関係を見て正確さや忠実さを重視するのか、という視点の相違が挙げられます。いずれにしても、各審査員が規定どおりに順位をつけた結果を合計して、総合得点が最も高いものを第1位、その次のものを第2位としました。

最終選考に残った方の得点と、審査員の方々の講評の一部を掲載します。

佐藤真子(MAKO SATO) 合計得点11点 シンガポール在住 実務翻訳経験:なし

原文を読み切れていないか、読めたとしても訳文にそれが反映できていない箇所は多々あったものの、(例「洗いものをする際にスポンジを・・・」、「保冷材」、CHILLの「0度以下」)、文章の読みやすさと流麗さが評価された。

玉置祐子(TAMAKI YUKO) 合計得点10点 東京都練馬区在住 実務翻訳経験:翻訳チェッカーとして合計2年弱、フリーランスとして半年

誤りはあるが(「代わりにペーパータオル、その後布きんを使います」など)、表現に工夫が見られた。氏への換算は厳密すぎた。長めの文では主語述語の対応がおかしくなったところがあった(例「まな板、包丁、調理器具、調理台がこうした食材に触れた後も、次の食材に移る前にきちんと洗うようにしましょう」)。

藤木美花 (MIKA FUJIKI) 合計得点10点 北海道小樽市在住 実務翻訳経験:フリーランスとして2年

原文をよく読みこなし、訳もかなりの水準に達していた。表現・用語の不正確な部分はあるものの、細部に工夫は見られた。ただし、パラグラフ内の文がすべて「・・・します」で終わるところなど、もう少し配慮がほしかった。

吉田奈穂子 (YOSHIDA NAHOKO) 合計得点9点 東京都清瀬市在住 実務翻訳経験:独日翻訳を1回のみ

原文をよく読み取り、それを比較的適切に表現していた。他の5人がそろって間違えたなかで、ひとりだけ正解している箇所がいくつかあった。ただし前半部分の文章がギクシャクして読みにくく、最終パラグラフは意識を試みたのだと思うが、妙な文章になってしまった。

Raw foodを「ローフード」とカタカナにしていたが、人気の生食ダイエットを特に指しているわけではないので、これは適切ではなかった。

中川真美 (NAKAGAWA MAMI) 合計得点8点 東京都文京区在住 実務翻訳経験:なし

文章が丁寧で、正確を期そうとしている跡が見えたが、そのぶん生硬になっていた。「細菌汚染が食材間で伝達する」、「生命体」、「冷却器」などは、読み返しておかしいと思ってほしい。

笠間直子 (KASAMA NAOKO) 合計得点7点 埼玉県志木市在住 実務翻訳経験:なし

他の応募者に頻発する単語の「抜け」が少なく、ていねいに訳していたが、「家庭で作る食中毒レシピ」、「望まない遺産」など、言葉の使い方が問題とされた。「華氏」の温度数値をその旨断わらずに用いたのは適切ではなかった。

---

最終選考に残った6名の訳文です(注:レイアウトは原文どおりではありません)。

[笠間直子](#)  
[中川真美](#)  
[吉田奈穂子](#)  
[藤木美花](#)  
[玉置祐子](#)  
[佐藤真子](#)

---

## 家庭で作る食中毒レシピ

### 台所での安全対策

食品を安全に扱うには4つの重要な段階があります。洗浄、区別、加熱、冷却です。このコラムでは、「細菌をやっつけろ！」対策の注意点だけを取り上げます。なお、詳しくは[www.fighbac.org](http://www.fighbac.org)をご覧ください。

#### 洗浄

食品を扱う前と生肉・魚介類・卵を扱った後は、必ずお湯と石鹸で少なくとも20秒間手を洗ってください。また、それらの食品が触れたまな板、包丁、調理器具、調理台も次の食品にとりかかる前に十分洗ってください。

調査によると木製のまな板は、ここでお勧めするプラスチック製やその他の吸水性のないまな板よりも安全だとは言えないまでも一応大丈夫とされていますが、「細菌をやっつけろ！」では木製のまな板はお勧めしません。ともあれ、プラスチック製のまな板でも木製のものでも、使用後はその都度お湯と洗剤で洗ってください。

この対策では調理台をスポンジで洗浄することもお勧めしません。ペーパータオルが適していますが、布きんでもいいでしょう。布きんはこまめに洗濯機でお湯を使って洗ってください。

専門家の中にはスポンジを使用する場合、毎日食器洗い機でスポンジを洗うように勧める人もいます。食器洗い機をお持ちでない方は、私のようにスポンジを薄めた漂白剤で頻繁に洗ってみてください。

洗浄は流水で行います。表皮の硬い果物や野菜はブラシを使って洗うようにしてください。細菌が繁殖しやすい傷んだ部分は切り取ってください。私はじゃがいも、にんじん、ビートのような野菜は皮を剥く前に洗います。また、グレープフルーツ、メロンなどの皮がついたまま食べる果物は切る前に洗います。

#### 区別

二次汚染を防止することです。生肉や魚介類と調理済みの食品は、買い物カートの中や家に持ち帰る時には区別してください。生の食品は蓋つきのプラスチックかガラスの容器に入れてください。ビニール袋に入れる場合、袋に穴があいていないか確かめ、加熱しないで食べる食品に肉汁等がたれないように冷蔵庫の下段にしまします。

2枚のまな板を使用するようにしてください。一枚は生肉、魚介類専用で、もう一枚は果物、野菜、パンのように生で食べる食品専用です。加熱済みの食品を、洗っていないまな板や生の食品がのっていた皿に絶対置かないでください。生の食品に使った漬け汁を加熱済みの食品に使う場合は、まず沸騰させてから使います。

#### 加熱

ほとんどの生肉のパッケージには、最近、安全な調理に必要な食品内部温度が表示されていますが、食品用温度計を使用する消費者はごくまれです。私は挽肉、豚肉、鶏肉を調理するときはデジタル式温度計を使います。

挽肉はピンク色がなくなるまで加熱し、ミートパティやミートローフは中心温度が160度になるまで、ステーキや焼肉は最低145度まで加熱しなくてはなりません。鶏の挽肉は内部温度が165度まで、鶏の丸焼きの場合は180度まで加熱しなくてはなりません。食べ残しも165度までもう一度加熱します。

卵は白身と黄身が固くなるまで加熱し、魚は身のつやがなくなり、表面の質感が変わるまで加熱します。ブロイラー、グリル、ガスレンジを使って肉を加熱する時は、少なくとも一度は肉を裏返します。オーブンで焼く時は、オーブンの温度が325度以下にならないように設定し、オーブン温度計を使ってオーブンの温度ダイヤルが正確かどうか確かめます。

電子レンジを使って加熱するときは、プラスチックの蓋をして均等に食品が加熱されるように位置を変えたり、中味を数回かき混ぜます。

できたての熱い食品をすぐに食べない場合、140度あるいはそれ以上の温度で暖めておくか、浅い容器に移し変えてかるく蓋をし、直ちに冷蔵庫に入れておきます。後でもう一度暖めなおします。

## 冷却

冷蔵庫の温度は40度かそれ以下に、冷凍庫は0度かそれ以下に設定し、庫内温度計で温度が正確か調べます。有害な微生物が繁殖しないように傷みやすい食料品はすべて冷蔵庫か冷凍庫に迅速にしまいます。傷みやすい食料品は買い物の最後に、家に向かう直前に買うよう心がけます。もし、それらの食品を車の中に1時間以上入れておく場合は、クーラーボックスに入れておきます。

生肉は購入してから2日以内加熱するか、冷凍します。加熱した食品や食べ残しは2時間以内に冷蔵庫に入れます。確実に早く冷ますには、量の多い加熱した食品は、浅い容器に小分けすることです。詰め物は肉のかたまりや鶏から取り出して、別々に冷蔵庫にいれます。加熱した肉や鶏肉は4日以内に使い切ります。

冷蔵庫に物を詰め込みすぎないように。詰め込みすぎると食品を安全に保つ冷気が循環しにくくなります。

挽肉、鶏肉、魚介類は絶対に室温で解凍しないこと。必ず、肉類や魚介類は冷蔵庫の中か、冷たい流水あるいは電子レンジで解凍します。解凍した食品は冷蔵するか、すぐに加熱します。

これらの注意点をすべて常に実行するのは大変なことだと思われるかもしれませんが、しかし、実行すればするほど、あなたの料理は一層安全なものになり、あなたや、家族、またはゲストが、あなたの家庭の食事による望まない遺産、食中毒に苦しむことはないでしょう。

---

## 中川真美さん

### キッチンから生まれる悲劇を防ぐ秘訣とは

#### キッチンでの食品衛生

食材を扱うときに重要なことは、「洗う」、「分ける」、「調理する」、「冷蔵または冷凍する」という4つのステップです。このコラムでは、「ファイトバック!」(食品衛生教育を手がけるアメリカNPO団体のキャンペーン)のアドバイスをとり上げます。詳細については、[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)をチェックすることをお勧めします。

#### 「洗う」

食材を扱う前、そして生の肉や魚介類、卵を扱った後には必ず手を洗ってください。最低でも20秒間、石鹸を使ってお湯で洗います。そのような食材に接触したまな板、包丁、調理器具や調理台は、次の食材に取り掛かる前に十分に洗うようにしましょう。

「ファイトバク！」では、木製のまな板はお勧めしていません。ただし、お勧めのプラスチック製や無孔質製のまな板と比較すると、木製のまな板の安全性は劣らないという調査結果があります。プラスチック製でも木製でも、使用後は毎回洗剤を使ってお湯で洗いましょう。

また、洗浄にスポンジを使うこともお勧めしません。ペーパータオルがもっともお勧めです。2番目のお勧めは布製のタオルです。布製の場合は洗濯機でお湯を使ってこまめに洗いましょう。スポンジを使う場合は、食器洗浄機で毎日洗うべきだと勧める専門家もいます。食器洗浄機がない場合は、こまめに漂白剤で消毒するという方法もあります。

農産物は流水で洗いましょう。硬い果物や野菜はブラシを使ってごしごし磨きます。傷んだ部分は細菌が繁殖しやすいので取り除きます。私は、ジャガイモやにんじん、ビートなどの野菜は皮を剥く前にあらいます。グレープフルーツやメロンなど、皮ごと供する果物は、切る前に洗います。

## 「分ける」

細菌汚染が食材間で伝達するのを防ぎましょう。食料品店のカートに入れるときも、帰宅するときも、調理済みの食品と生の肉や魚介類は分けましょう。生の食材は、プラスチック製かガラス製の容器に入れておきます。ビニール袋に入れる場合は、袋に穴が開いていないかよく確かめ、冷蔵庫の一番下に入れます。これは調理せずにそのまま食べる食材に滴がたれないようにするためです。

まな板を2枚使い分けるという方法もいいでしょう。1枚を生肉や魚介類専用にし、もう一枚を果物や野菜、パンなどそのまま食べる食材専用に使います。生の食材を載せたまな板や大皿の上には、決して調理済みの食品を置かないようにします。マリネ液に、生の食材のあとに調理済みの食材を漬ける場合は、マリネ液を沸騰させてからにしましょう。

## 「調理する」

生の肉や魚介類を安全に食べるための調理温度は、今日ほとんどのパックに記載されています。しかし、食品温度計を使っている消費者はほとんどいません。私はひき肉や鶏肉、豚肉を調理する時に簡易温度計を使っています。

ひき肉は、ピンク色の部分がなくなるまで火を通さなければなりません。ひき肉のパテやローブは中央が74℃になるまで、ステーキやローストは最低63℃まで加熱しましょう。鶏のひき肉は内部の温度が74℃、丸ごとの鶏肉は82℃まで加熱してください。残り物も同様に74℃まで再加熱してから食べるようにしましょう。

卵は、白身と黄身のどちらとも硬くなるまでゆでましょう。魚は、輝きを失って質が変わるまで加熱してください。ブロイラー(肉焼器)かグリル、ストーブの上で肉を調理する場合、少なくとも1回は裏返してください。焼く場合は、オーブンを163℃以上に設定し、温度計を使って温度を確認するようにしてください。

電子レンジを使って調理する際は、プラスチックカバーで覆います。確実に加熱するために、食材の位置の交換または攪拌を、何度かするようにしましょう。

調理した食品をすぐに食べない時は、60℃以上に保ってください。もしくは、浅い容器に移し替えてかるく覆い、冷蔵庫にすぐに入れて、食べる時に再加熱してください。

## 「冷蔵または冷凍する」

冷蔵庫の温度は4℃以下に設定し、冷凍庫は-18℃以下にします。家庭用の温度計で温度を確認しましょう。傷みやすい食品を早急に冷蔵または冷凍することによって、有害な生命体の繁殖を防ぐことができます。傷みやすい食品は、買い物の最後、家に帰る直前に買うようにしましょう。傷みやすい食品を1時間以上車に載せる場合は、冷蔵温度を保つための冷却器を持参しましょう。

生の肉類は、2日以内に調理するか、冷凍しましょう。調理済みの食品と食べ残しは、2時間以内に冷蔵

します。確実にすばやく冷やすためには、大量の調理済みの食品は小さい浅めの容器に分けて入れましょう。肉類は詰め物を取り除き、それぞれ別々に冷蔵してください。調理済みの肉類は、4日以内に使いましょう。

冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。冷気の循環を妨げてしまい、食品を安全に保てなくなります。

肉類、魚介類の解凍を室温で行ってはいけません。冷蔵庫か流水、電子レンジを使いましょう。解凍した食品は冷蔵するか、すぐに調理しましょう。

以上のアドバイスを、いつもすべて実践することは難しく感じるかもしれませんが、しかし、やればやるほどあなたの料理は安全になるのです。そして、あなたの家で食事をするあなた自身やご家族、お客様が、食中毒で苦しむ可能性を減らすことができるでしょう。

---

## 吉田奈穂子さん

あなたのキッチンに潜む危険

キッチンでの安全対策

食品を安全に扱うために大切な手順は次の4つ、洗浄・分離・調理・冷却です。ここでは「ファイト・バク！」と呼ばれるアドバイスを要約するにとどまりますので、ぜひとも[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)で全文をご確認ください。

洗浄

食材を扱う前や、生肉類や魚介類、卵に触れたあとは、必ず石鹸をつけて温水で最低20秒は手を洗ってください。こうした食材に触れたまな板やナイフ、台所用品や調理台は次の食材を扱う前に十分洗浄してください。

木製のまな板はプラスチックなど吸水性の低い素材のまな板には劣るとはいえ、様々な研究で一応安全性が確認されています。しかし「ファイト・バク！」では木製のまな板を勧めていません。ただしどのような素材であれ、まな板は使用する度に洗剤を使って温水で洗うようにしてください。

洗浄の際、スポンジの使用は賛成できないとのことです。ペーパータオルの方が衛生的です。布製のタオルでもよいのですが、その場合は洗濯機で温水を使用し、こまめに洗濯してください。

一度使ったスポンジは、食器洗い機で毎日洗った方がよいとする専門家もいるほどです。食器洗い機をお持ちでない場合は、私がしているようにスポンジを漂白液に浸してこまめに洗うことをお勧めします。

食材は冷たい流水で洗い、表皮の固い果実や野菜はブラシでこすり洗いしましょう。細菌の温床となりうる傷んだ部分は取り除いてください。私はジャガイモ・ニンジン・ビーツといった野菜は皮をむく前、グレープフルーツ・メロン・その他皮ごと食べられる果物は切る前に洗うようにしています。

分離

二次汚染を防ぎましょう。生肉類・魚介類は、調理済みの食品と離して買い物かごに入れ、帰宅するまで接触させないようにしてください。ローフード食品はふたのあるプラスチック容器かガラス容器に入れてくだ

さい。ポリ袋に入れる場合は、袋に穴が開いていないことを確認し、生のまま食べる食材の上に汁が垂れることを防ぐため、冷蔵庫の一番下の段に置いてください。

2つのまな板を使い分けることを考えてみてはどうでしょうか。1つは肉類・魚介類専用、もう1つは果物・野菜・パンなどそのまま食べられる食品専用。ローフードを載せたあと洗っていないまな板や皿には、決して調理した食品を載せないようにしてください。ローフード食品で作ったマリネは熱を加えない限り、調理済みの食品にかけないようにしましょう。

## 調理

現在は生肉類のパッケージの大半に、内部温度が何度になるまで加熱すれば安全か記載されていますが、料理用温度計を使っている消費者はほとんどいません。私はひき肉・豚肉・鶏肉などを調理する時は、瞬間表示の温度計を使用しています。

ひき肉は赤みの部分がなくなるまで加熱します。ミートローフやパテの場合は中心温度が160度(訳注: 摂氏71度)になるまで、ステーキやローストの場合は最低145度(摂氏63度)になるまで加熱してください。鶏のひき肉は内部温度が165度(摂氏74度)、鶏を丸のまま調理する場合は180度(摂氏82度)になるまで加熱してください。食べ残した料理は、165度(摂氏74度)になるまで再加熱した方がよいとのことです。

卵は白身と黄身の両方が固まるまで、魚は質感が変わり、光っている部分がなくなるまで加熱します。ブロイラーやグリル、コンロで肉を調理する場合は最低1回は裏返してください。オーブンで焼く場合は温度設定を325度(摂氏162度)以下にせず、ダイヤルが正しく設定されているかオーブンの温度計で確かめてください。

電子レンジで調理する場合はプラスチック製の覆いをし、回転させたり何度かかき混ぜたりして、均一に熱が通っているか確認してください。

料理が温かいうちにすぐ食べない場合は、140度(摂氏60度)以上で保温するか、軽く覆いをした浅めの容器に移してすぐに冷蔵庫にしまい、食べるときに再加熱してください。

## 冷却

冷蔵庫の温度は40度(摂氏4度)以下、冷凍庫は0度(-17度)以下に設定してください。設定が正しいかどうかは専用の温度計を用いて確認してください。傷みやすい食品は全て冷蔵庫か冷凍庫にすぐにしまい、細菌の繁殖を防いでください。傷みやすい食品は買い物の最後、家に変える直前に購入するよう心がけましょう。家に帰るまで車で1時間以上かかる場合は、食品を冷やすためにクーラーボックスを携行してください。

生肉類は購入後2日以内に調理し、そうでない場合は冷凍してください。調理済みの食品や食べ残しは2時間以内に冷蔵庫にしまってください。早く確実に冷却するため、調理済みの食品は小分けにして浅い容器に移します。中に詰め物がある場合は具を中から出し、別々に冷蔵庫にしまってください。調理済みの肉類は4日以内に使用してください。

冷蔵庫には食品を詰め込まないようにしましょう。冷気の循環が妨げられ、食品を安全に保存することができなくなります。

ひき肉や鶏肉、魚介類は決して室温で解凍しないでください。こうした食品は必ず冷蔵庫や冷たい流水、電子レンジなどで解凍します。解凍した食品は冷やしておくかすぐに調理するかしてください。

以上のアドバイスを全て日常的に実行してみるべきだとお感じになった方、努力すればするほど、あなたの出す料理の安全度は増すでしょう。しかし努力を怠れば、あなたもご家族もお客様も、お家で食事をしたために、招かざる事態に苦しむことになってしまうのです。

## 第2位 [玉置祐子さん](#)

### キッチンでできる食中毒対策

#### キッチンでの安全対策

食材を正しく扱うには4つのポイントがあります—「洗う」「分ける」「加熱」「冷却」です。ここでは米国食品安全性教育キャンペーン「FightBac!(ばい菌をやっつけろ!)」の中から、特に重要なポイントだけを挙げますが、必ずインターネットのホームページ [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) で詳細を確認しましょう。

#### 洗う

手は必ずお湯で石鹸を使って20秒以上かけて洗います。食材を扱う前だけでなく、肉(生肉、鶏肉)、魚介類、卵を扱った後も手を洗います。まな板、包丁、調理器具、調理台がこうした食材に触れた後も、次の食材に移る前にきちんと洗うようにしましょう。

Fight Bac! では木のまな板の使用を薦めていません。プラスチックなど通気性のないまな板より安全とは言えませんが、安全に関してはそれほど変わらないという研究もあります。いずれにしても、プラスチックや木のまな板は使うたびに必ずお湯で洗剤を使って洗うようにします。

スポンジの使用も薦められていません。代わりにペーパータオル、その後布ふきんを使います。布ふきんはお湯を使った洗濯機でよく洗いましょう。

専門家には「スポンジを使うならば、毎日食器洗い機で洗うべき」という意見もありますが、食器洗い機がなければ、スポンジを洗うのに漂白剤につけてみましょう。

食材は冷水で洗い、特に果物や野菜はたわしなどを使って強くこすりながら洗うようにします。野菜や果物の傷んだ部分は細菌のすみかとなりうるので切り落とします。じゃがいも、にんじん、大根など根菜類は皮を剥く前に洗います。グレープフルーツ、メロンなどの外皮を食べない果物でも、切る前に洗います。

#### 分ける

細菌の二次汚染を防ぐようにしましょう。生肉、鶏肉、魚介類は、お店のかごの中から持ち帰るときまで調理済み食品と分けておきます。生ものはふたのついたプラスチック製またはガラス製容器に入れます。プラスチック製の袋に入れる場合は、穴が開いていないか確認します。生ものは冷蔵庫の一番下に保存して、肉汁などが調理の必要のない食材の上にかからないようにします。

まな板は2つあると便利です。たとえば肉、鶏肉、魚介類用と、野菜、果物、パンなど調理の必要のない食べもの用です。調理した食材を、洗っていないまな板や生の食材を置いた大皿の上に置かないようにしましょう。肉や魚をつけた漬け汁をそのまま調理済みの食材に使わないようにします。こうした漬け汁を使う場合、先に沸騰させておきましょう。

#### 加熱

生肉、鶏肉のパッケージには肉の中心部の温度が表示され、正しく調理ができるようになっています。ただ食品用温度計を使っている消費者もまだ少ないようです。ちなみに私はひき肉や豚肉、鶏肉の調理には、簡単に測れる温度計を使っています。

ひき肉は肉のピンク色がなくなるまで加熱します。たとえばハンバーグやミートローフなら中心の温度が約71度、ステーキやローストビーフなら最低でも63度になるまで加熱しましょう。鶏のひき肉は中心の温度が約74度、鶏肉は約82度になるまで調理します。残ってしまった食べものも約74度で再加熱しましよ

う。

卵なら白身と黄身が硬くなるまで加熱します。魚も硬くなって光沢がなくなるまで加熱します。肉を網焼き、鉄板焼きにする場合は、何度か裏返します。オーブンで焼く場合には約 163度以上に温度設定し、オーブン専用温度計を使ってオーブンのダイヤルの目盛りが正確か確認しましょう。

電子レンジで調理する場合、食品をラップで包み何度かかきまぜて加熱むらが出ないようにします。

食品を温かいうちに食べない場合は、約 60 度以上に保っておきます。または、浅い容器に入れ替え軽くふたをし、すぐに冷蔵庫に入れて後で再加熱できるようにします。

## 冷却

冷蔵庫の温度は約 4 度以下、冷凍庫は約 -18 度以下に設定します。家庭電気製品用の温度計を使って正確に測りましょう。腐りやすい食材は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫で冷却し、細菌が増えないようにします。こうした食材は買い物の最後に買うようにして、寄り道せずに帰りましょう。腐りやすい食材を 1 時間以上車の中に置いておく場合には、クーラーボックスを用意して冷やしておきましょう。

生肉・鶏肉は 2 日以内に調理するか、使わなければ冷凍します。調理した食品や残ってしまった食べ物は、2 時間以内に冷蔵庫に入れます。調理済みの食品をすばやく冷却するには、小さな浅い容器に小分けします。肉の詰め物は取り出して、別々に分けて冷蔵庫に保管します。調理した肉は、4 日以内に使い切るようにしましょう。

冷蔵庫に食品を詰めすぎないようにしましょう。冷気の循環が悪くなり、食材を安全に保存できなくなります。

ひき肉、鶏肉、魚介類は室温で解凍してはいけません。肉類、魚介類は冷蔵庫の中か冷水で解凍するか、電子レンジを使います。解凍した食品は冷えた状態に保つか、そのまますぐに調理します。

こうした食中毒予防の原則をすべていつでも実行する、と考えると難しいように見えますが、実践すればするほど、食品の安全性は高くなります。また家族や友人を家庭での食中毒から守ることもできるようになります。

---

## 第2位 [藤木美花さん](#)

### 家庭でできる食中毒予防の4つの方法

#### 台所の安全のためにできること

安全な食品取り扱いには、「洗う」、「分ける」、「加熱調理する」、「冷やす」という4つの方法が大切です。ここでは「Fight Bac! (バイキンとの戦い)」というサイトのお薦め方法を探りあげます。詳細についてはホームページ [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) をご覧ください。

#### 洗う

食材を調理する前と、精肉、魚介類、卵を取り扱った後には、石鹸を使い、お湯で最低20秒間、必ず手を洗ってください。また、次の食材を調理する前に、まな板、包丁、調理用具、調理台を十分に洗ってください。

「Fight Bac!」では、木製のまな板は避けたほうが良いとしています。調査によると、木製のまな板は一応安全ではありますが、プラスチック製のまな板や、無孔タイプのほうがより安全だということです。ただし、まな板の素材に関わらず、使用後は必ず洗剤を使いお湯で洗ってください。

食器を洗うとき、スポンジを使うことはお薦めできません。水気をふき取るには、ペーパータオル、次にふきんの使用が良いでしょう。ふきんを使った後は、洗濯機でお湯を使ってよく洗ってください。

もしスポンジを使う場合、食器洗浄機で毎日洗浄するようにと専門家は勧めています。食器洗浄機をお使いでない場合、洗浄用スポンジを頻繁に漂白剤に浸して殺菌するという私の方法をお試しください。

果物や野菜は流水で洗い、固いものはブラシでしっかりこすり洗いしてください。バイキンが潜んでいる可能性のあるキズのある部分を取り除きます。じゃがいも、にんじん、ビーツ(赤かぶ)のような野菜は、まず皮をむく前に洗います。食べるときに、皮がついたまま出されるグレープフルーツ、メロン等の果物は、切る前に洗います。

## 分ける

二次汚染を避けるために、次のことを実践しましょう。スーパーの買い物カゴの中と、持ち帰るときの買い物袋は、生もの(肉、魚介類)と、そのまま食べるものや調理済の食品の2つに分けます。生ものはふたつきのプラスチック、またはガラスの容器に入れて保存します。ビニール袋等に入っているものの場合、袋に穴が開いていないかどうか確かめ、冷蔵庫の下段で保存して、肉汁や魚の水分などがそのまま食べる食品にかからないようにします。

まな板は2つ用意して、1つは肉、魚介類用と、もう1つは生で食べる野菜、果物、パンのような食材用に分けてはいかがでしょうか。調理したものは、洗っていないまな板の上や、生ものを置いていた皿には絶対に置かないでください。生ものをつけた漬け汁をそのまま、調理した食材に使わないでください。再度使う場合は、漬け汁を沸騰させます。

## 加熱調理する

ほとんどの精肉パックには、安全に調理するための中心部の温度が表示されていますが、料理用温度計を使用する人はほとんどいません。挽き肉、豚肉、鶏肉を調理するとき、私は電子温度計を使います。

挽き肉は、ピンク色がなくなるまで調理します。ハンバーグやミートローフなどは、中心部の温度が約70℃になるまで調理します。ステーキとロースト肉は約65℃以上で調理します。鶏挽き肉は中心部の温度が約75℃、ホールチキンは約80℃になるまで調理します。残り物は約75℃まで再加熱します。

卵は、白身と黄身が両方固まるまで、また魚は表面の色が変わり、光沢がなくなるまで調理します。肉料理は、オーブンの焼き皿、グリル、ガスレンジの上段で調理し、一度以上ひっくり返します。オーブンの設定温度は約160℃以上にし、オープン用温度計で、設定温度が正しいことを確認します。

電子レンジで調理する場合、ラップをかぶせ、途中で何度かかき混ぜて、中まで熱が均等に伝わるようにします。

加熱調理後すぐに食べないときは、60℃以上に保つか、浅い容器に軽くふたをし、すぐに冷蔵庫に入れます。食べる際には再加熱します。

## 冷やす

冷蔵庫の温度は5℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定します。電化製品用温度計で、設定温度が正しいかどうか確かめましょう。生鮮食品はすべて冷蔵・冷凍して、有害な細菌の繁殖を防ぎます。また生鮮食品は買い物の最後にし、買った後は家にまっすぐ帰るようにしてください。生鮮食品を1時間以上車に置く場合、クーラーボックスに入れて冷やします。

精肉は2日以内に調理または、冷凍します。調理した食材と、食べ残りは2時間以内に冷蔵庫に入れます。

料理の量が多い場合、浅い容器に小分けすると速く冷やすことができます。肉が詰め物入りの場合、詰め物を取り除いて別々に冷蔵します。

冷蔵庫にものを詰め込まないでください。冷気の循環が妨げられます。

挽き肉、鶏肉、魚介類は、室温で解凍しないでください。肉、魚介類の解凍は、必ず冷蔵庫の中、水道の流水、または電子レンジで行います。解凍した食材はすぐに冷蔵、または調理してください。

いつも、このような方法をすべて実践することは大変かもしれませんが、やればやるほどみなさんがご家庭でお出しになるお料理の安全性が高まります。そして、お宅でお料理をいただくご家族の皆さんやお客様が、食中毒にあう危険性が減るでしょう。

---

## 第1位 佐藤真子さん

### あなたの台所-食中毒はなぜ起こるのか

#### 安全な台所

食物を取り扱う上で大切な事は、洗う、分ける、加熱する、冷蔵する、の四つです。ここでは『ばい菌撲滅大作戦』を簡単にご説明しましょう。インターネットのホームページ[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)も是非御覧ください。

#### 洗う

食物を扱う時や、生の肉や魚、卵を触った後は、必ず石鹸を使い湯で20秒以上、手を洗いましょう。また、使ったまな板や包丁、食器、調理台も、次の調理をする前にしっかり洗って下さい。

調査では木製とプラスチック製のまな板に大きな違いは見られませんが、『ばい菌撲滅大作戦』では、木製のまな板はお勧めしません。どちらの場合も使用した後は必ず、湯を使って洗剤で洗うことが大切です。

洗い物をする際にスポンジを使うのはお勧めできません。ペーパー、タオルが一番ですが、布製のふきんでも構いません。ふきんは、こまめに洗濯機で湯を使って洗いましょう。

スポンジを使う場合は食器洗浄機で毎日スポンジを洗うべきだ、という専門家の意見もあります。もし食器洗浄機がない場合は、漂白剤を薄めた液でスポンジを洗ってください。

食べ物を洗う時は流水で。堅い果物や野菜はたわしで洗いましょう。傷んだところはバクテリアが繁殖しています。必ず取り除きましょう。ジャガイモや人参、蕪などは皮を剥く前に洗い、グレープフルーツやメロンなど、皮付きで皿にのせる果物は切る前に洗います。

#### 分ける

ばい菌が移るのを防ぎましょう。買物かごの中や家に持ち帰る際、生の肉や魚介類は他の食品とは別にします。冷蔵庫では、なま物は蓋付きのプラスチックやガラスの容器に入れ、ビニールに入っている時は穴がないか確認し、万一こぼれても他の食品につかないよう下段に保存します。

まな板を使い分けましょう。一つは肉、魚用に、もう一つは果物や生野菜、パンなどを切る時に。生の肉や魚を置いた後のまな板や皿に、調理済みの食品を置いてはいけません。使ったマリネ液を料理にかける場合は、必ず火を通してからにして下さい。

## 加熱する

最近では多くの肉類のパッケージには加熱の際の適温が書かれていますが、料理用温度計を使っている人はまだまだ少ないようです。ひき肉、豚やとり肉を使った料理の場合は、肉に突き刺して中心の温度を計れる料理用温度計を使います。

ひき肉は全体に色が変わるまで加熱し、ハンバーグやミートローフは中心温度が70度以上、ステーキやオーブンで肉を焼く場合は60度以上まで加熱するように。とり肉は、ひき肉の場合は75度、丸焼きは80度以上になるまで焼きます。残り物を温めるときは、75度まで加熱します。

卵は黄身、白身共に固まるまで加熱し、魚は生っぽさがなくなるまでよく火を通します。鉄板や網で肉を焼くときは、必ず一度はひっくり返すように。オーブンを使う場合は、温度を160度以上に設定しましょう。また念のため、オーブン用の料理温度計も使って確認します。

電子レンジでの調理には、プラスチックの蓋をかぶせ、並べ替えたりかき混ぜたりしながら、まんべんなく温まるようにします。

もしできた料理をすぐに食べない場合は、60度またはそれ以上の温度で保温するか、すぐに蓋付きの浅い容器に移し替えて冷蔵し、後で温めましょう。

## 冷蔵する

冷蔵庫の温度を4度以下、冷凍庫は0度以下に設定し、冷凍・冷蔵庫用温度計を使って確かめます。傷みやすい食品はすぐに冷蔵又は冷凍庫に入れ、雑菌の繁殖を防ぎます。傷みやすい食品は買物のいちばん最後、家に帰る直前に買しましょう。車内に一時間以上置く場合は、保冷材を使います。

生の肉類は二日以内に調理し、使わない場合は冷凍します。調理した食品や残り物は二時間以内に冷蔵するように。早く冷えるよう、浅く小さい容器に分けて冷蔵します。肉料理の詰め物は取り除き、別々に冷蔵します。火を通した肉類は四日以内に使いましょう。

冷蔵庫の詰め込みすぎはいけません。冷気がまんべんなく行き渡りません。

ひき肉やとり肉、魚介類は絶対に室温で解凍してはいけません。必ず冷蔵庫か冷たい流水、または電子レンジを使うように。解凍した食品は冷蔵するか、すぐに調理するようにして下さい。

これらを常に実行するのは面倒と思われるかもしれませんが、気を配れば配る程、食の安全は高まるのです。あなたの家族や大切なお客さまを食中毒から守る為にもとても大切な事なのです。

---

シカゴのIJETでは、以上の皆様、および惜しくも最終選考に残らなかった方々の翻訳文について、もっと詳しく見ていく予定です。

## 文責

コンテスト実行委員

佐藤綾子 (Emily Shibata-Sato)