

食事パンフレット

免疫不全食①

食事制限と注意事項

移植中・化学療法中の患者様

1



病状や治療内容により食事内容を主治医が決めています。

医師の指示に沿って食事を摂取してください。

食事制限が必要な患者様とそのご家族様へ

免疫不全時の病院食は「免疫不全対応」であり、必要な栄養のバランスも計算されていますので、できる限り病院食をお召し上がりください。

治療に際して病院食の摂取が難しくなり、持ち込みの食事を選択される場合には、必ずこちらの食事パンフレットをご確認ください。パンフレットに記載のない食品は安全性が確認できないため、お断りしています。

注意事項

*食品の差し入れの際には、必ずナース・ステーションにて確認させていただきますので、お声掛けください！



*ご自宅で調理した料理の持ち込みはご遠慮ください。

*瓶入り食品は破損・ケガの危険性があるため持ち込めません。

*こちらのパンフレットで国産指定のある物以外は、国産・外国産は問いません。

食事摂取のポイント

①感染リスクの低い食事をしましょう！（パンフレットを参考に）

②バランスのよい食事を心がけましょう！

③食事も治療の一環です！

＜化学療法・移植と食事について＞

感染を防ぐためには、生活環境や生活習慣に気を付けるだけではなく、食事についても注意が必要です。調理方法や管理方法によっては、食品からも感染してしまう場合があります。それらを防ぐためには、完全に菌のない（＝無菌状態の）食事をすることが望まれます。しかし、無菌の食事を提供するには、調理方法や食品が限定されるため、患者さまの嗜好に合うものは少なくなり、バランスのよい食事の提供も難しいといった課題があります。

そこで当院では、化学療法や移植で免疫機能が低下した患者さまに対し、「免疫不全食」の提供を行っています。これは、衛生管理に十分配慮した食事のことで、料理の菌数検査を行い、安全性を確認しています。

*病院の食事につきましては、「化学療法食」への変更や、栄養士との面談の中で食事内容を個別に決めていく「個別対応食」も行っております。



希望される場合は医療スタッフにお気軽にお声掛けください。

*全時期を通して、ご不明な点や質問があれば医療スタッフまでお声掛けください。

【免疫不全食①】の食事制限と注意事項

免疫低下期間内に持ち込み可能な食品は全てにおいて、

「密封※」 「破損していない」 「個包装」

持参日～賞味期限までの期間が各項目の指定期間以上ある
ことが絶対です！

※密封とは外装を破らなければ開けられず、液体・空気が内部に入りにくい
包装状態のこと

一度開封した物の保管はできませんので、食べきってください

(注) 免疫抑制剤を飲んでいる方は、グレープフルーツ類は摂取できません。
詳細は6ページを参照してください。



	◎食べられる物（リスクの低い物）	×食べられない物とその理由
おかはん	カップ麺、カップスープ、缶詰（缶切りを使用しないもの）、パックご飯 乾燥タイプのふりかけ・海苔 プロセスチーズ きゅうりのキューチャン (加熱殺菌されている) レトルト食品、チルド食品* (レトルト食品とチルド食品は、電子レンジで加熱するタイプとお湯を注ぐタイプはOK。 湯煎のみは不可。)	 生の物・半生の物 (肉・野菜・魚・卵・魚卵等) →不衛生である コンビニおにぎり、 コンビニ弁当・惣菜類 →消費期限が短い+冷蔵保存が必要 梅干し・漬物 →加熱殺菌されていないため 冷凍食品 →搬入前に解凍している可能性あり 瓶入りの物 →破損の危険性あり

*チルド食品とは、「真空パック包装」の物で「要冷蔵」「冷蔵保存」「10℃以下で保存してください」と記載があるものを指します→賞味期限内であること

*チルド食品については必ず下記のことを守ってください

- (1) 保冷材を入れた<「保冷バック」>で持参してください
- (2) 搬入後は自身の冷蔵庫にて保存してください
- (3) 食べる前には電子レンジで加熱して食べてください（湯煎のみは不可）
→加熱できないポテトサラダや卵サラダ等は不可

調味料	【①と②を満たす物】 ①はちみつ以外 ②1回使い切りタイプ（瓶詰は不可） <上記を満たす物の例> 醤油・ケチャップ・ソース・マヨネーズ・タルタルソース・海苔のつくだ煮	はちみつ →ボツリヌス菌を含む危険あり 個包装でないもの →食べきれない場合、不衛生 瓶入りの物 →破損の危険性あり
-----	---	---

* 塩は菌が繁殖しないため個包装でなくてもOK

	◎食べられる物（リスクの低い物）	✗食べられない物とその理由
飲料	<p>【①～④を満たす物】</p> <p>① 国産であり、瓶ではない ② はちみつが入っていない ③ 果肉が入っていない →乳酸菌飲料・生クリーム入り飲料は <u>OK</u> ④ (免疫抑制剤を飲んでいる人は) グレープフルーツ等が入っていない</p>	<p>外国産の飲料・ティーバッグ →安全基準が国内産飲料と異なる はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり 瓶入りの物→破損の危険性あり 果肉→加熱されていない場合がある</p> <p>グレープフルーツ等の詳細は、6ページ参照</p>

*②を満たさない飲料の例…はちみつレモン、ソルティライチ、紅茶花伝（ピーチ） etc
【原材料名に果汁と記載があるものはOK】

*国産のティーバッグは、<紙包装>や<密封でないもの>でもOK→熱湯使用するため

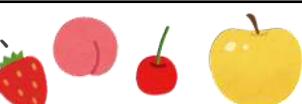
*一度に飲み切れない飲料水は直接口を付けないでコップに入れて飲んでください

*ペットボトル飲料は開封後24時間以内に飲みきるか、余った場合は破棄してください

パン	<p>【①～⑥を満たす物】</p> <p>① 消費期限内である ② 完全密封の袋詰めで、常温で販売されている ③ 烧いた後にカットされていない ④ 中に「クリーム」や「ジャム」、「惣菜」等の具材が入っていない ⑤ 烧いた後に、トッピングや具材が乗せられていない ⑥ 「カスタードクリーム」「ホイップクリーム」「はちみつ」が使われていない</p> <p><上記を満たす物の例> 蒸しパン・メロンパン・クロワッサン・デニッシュ・レーズンパンなど</p>	<p>店頭販売や焼いた後にカットされたパン（食パン） →焼き菓子のカットはOK（4ページ） 冷蔵で販売されているパン →生もの・半生もの・生野菜・生の果物を使用している 中にクリームやジャム・惣菜が入っているパン→パンを焼いた後にパンを切って加えられている可能性あり →中の物が加熱処理されていない物である危険性あり カスタードクリーム→生卵を使用 はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり（加熱していても不可）</p>
----	--	---

*パンの中身がパンと一緒に焼き上げられている物はOK→「あんぱん」「カレーパン」OK

*デニッシュ・レーズンパン等は生地に練り込んで焼き上げているためOK

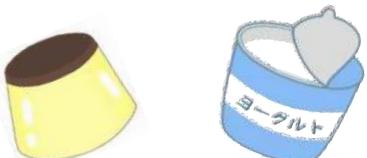
果物	<p>【①～⑤を満たす物】</p> <p>① 「バナナ」「みかん」「オレンジ」 ② 傷がなく新鮮である ③ 2～3日で食べ切れる量である ④ カットフルーツではない ⑤ ドライフルーツではない</p>	<p>皮が無い・薄い果物、 皮ごと食べる果物、 皮を刃物でむく果物 →皮表面の菌が内部に移動している可能性あり、また刃物は持ち込めないため皮をむけない 古い物・傷がある物→不衛生である</p> 
----	--	--

*果物は冷蔵庫で保存し、外皮は除菌ウェットティッシュで拭いてから食べてください

*みかん類は外皮に菌付着の可能性があるので、皮をむいたら一度手洗いをしてから食べてください

	◎食べられる物（リスクの低い物）	✗食べられない物とその理由
	<p>スナック 【①～⑤を満たす物】</p> <p>① 持参日から賞味期限まで ② 紙包装ではない （外装がビニールであっても、食品が紙に接している物は不可） ③ 食べきれるサイズ・量である ④ 「はちみつ」「殻のついたナッツ」が入っていない・原材料に含まれていない ⑤ （免疫抑制剤を飲んでいる人は）グレープフルーツ等が入っていない</p> <p>＜上記を満たす物の例＞ ポテトチップス・せんべい・キャンディー・チョコレートなど</p>	<p>紙包装の物 →密封されていない 例：チョコボール・キャラメル等</p> <p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり （加熱されても不可）</p> <p>殻のついたナッツ→不衛生である</p> <p>グレープフルーツ等の詳細は、6ページ参照</p>
おやつ	<p>焼き菓子・和菓子 【①～⑦】を満たす物】</p> <p>① 賞味期限内である ② 紙包装ではなくビニール包装である ③ 店頭販売の物ではない ④ 一個包装である(一切れ入り) ⑤ 「カスタードクリーム」「ホイップクリーム」「生の果物」「はちみつ」「殻のついたナッツ」が入っていない・原材料に含まれていない （焼き菓子のドライフルーツ、バニラビーンズ入りはOK） ⑥ 自家製ではない ⑦ （免疫抑制剤を飲んでいる人は）グレープフルーツ等が入っていない</p> <p>＜上記を満たす物の例＞ マドレーヌ・まんじゅう・どら焼き・カステラ・パウンドケーキ・バウムクーヘン など</p>	<p>紙包装の物・店頭販売の物 →密封されていない</p> <p>カスタードクリーム →生卵を使用しているため不可</p> <p>ホイップクリーム →泡立てる際に不衛生な空気を含んでいる可能性あり</p> <p>生の果物を含む物→「生」であるため</p> <p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり （加熱されても不可）</p> <p>殻のついたナッツ→不衛生</p>  <p>グレープフルーツ等の詳細は、6ページ参照</p> <p>生菓子・和菓子類 →団子・おはぎ・大福などの生菓子は、期限が短く、製造方法の確認が困難であるため</p>
<p>*焼き菓子は加工されており賞味期限が1ヶ月以上と食品安全性が高いためカットされている場合も摂取可。</p>		

	◎食べられる物（リスクの低い物）	✗食べられない物とその理由
	<p><u>アイス</u> 【①～⑤を満たす物】</p> <p>①院内で購入したものである (すぐに食べる)</p> <p>②1回で食べきれるサイズ・量である (病棟で預かることはできません)</p> <p>③「はちみつ」「バニラビーンズ」「生の果物」「ドライフルーツ」が入っていない・原材料に含まれていない</p> <p>④自家製ではない</p> <p>⑤（免疫抑制剤を飲んでいる人は）グレープフルーツ等が入っていない</p>	<p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり (加熱・冷凍されていても不可)</p> <p>バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい</p> <p>生の果物を含む物 (そのまま凍らせている物) →「生」であるため</p> <p>グレープフルーツ等の詳細は、6ページ参照</p>
おやつ	<p><u>ゼリー系（プリン・ヨーグルト含む）</u> 【①～⑤を満たす物】</p> <p>①賞味期限内である</p> <p>②「カスタードクリーム」「ホイップクリーム」がのっていない</p> <p>③「生の果物」「はちみつ」「バニラビーンズ」「ナタデココ」「タピオカ」「アロエ」「果肉」が入っていない・原材料に含まれていない</p> <p>④自家製ではない</p> <p>⑤（免疫抑制剤を飲んでいる人は）グレープフルーツ等が入っていない</p>	<p>紙包装の物・店頭販売の物 →密封されていない</p> <p>カスタードクリーム →生卵を使用しているため不可</p> <p>ホイップクリーム →泡立てる際に不衛生な空気を含んでいる可能性あり</p> <p>生の果物を含む物 →「生」であるため</p> <p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり (加熱されていても不可)</p> <p>バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい</p> <p>ナタデココ・タピオカ・アロエ・果肉入りの物 →加熱処理が不明確であるため</p> <p>グレープフルーツ等の詳細は、6ページ参照</p>



*アイスは溶けてしまわないよう院内で購入してください（1回で食べ切れる量）

*生クリームは「ホイップクリーム」以外であればOK

→焼き菓子・ヨーグルト・プリン等に含まれる場合はOK

*「練乳」「メープルシロップ」はOK



免疫抑制剤使用中の注意点について

※食材の中には免疫抑制剤と合わないものがあります！



☆柑橘類☆

グレープフルーツは薬の作用に影響すると認められていますが、それ以外にも影響を及ぼすと考えられている柑橘類は多いため、控えることが望ましいです。

* グレープフルーツ・スウィーティー・文旦・ざぼん・はっさく・バンペイユ・夏みかんなどの果肉および果汁

* 柑橘類の皮を含む食品

摂取可能なものの例：温州みかん、レモン、オレンジ（ネーブル・バレンシア）、ポンカン、いよかん、でこぽん、ゆず、かぼす、すだち、キンカン

☆その他☆

* ルイボスティー

* セイヨウオトギリソウ（セント・ジョーンズ・ワート）：ハーブの一種

<化学療法・自家移植が終了した場合>

* 食事制限はありませんが、一般的な衛生管理にはご注意ください。

<移植後の場合>

* 一部制限が解除されます。内容については「食事パンフレット 免疫不全食②（移植後の患者様用）」をご参照ください。

本パンフレットに記載されている事柄は変更される場合があります。

その場合にはお知らせ・説明させていただきますのでご了承下さい。

