

食事パンフレット②



免疫不全食② 食事制限と注意事項 移植後の患者さま

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さまとそのご家族さまへ

免疫不全時の病院食は「免疫不全対応」です。
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。



QRコードを読み込む
とこのパンフレット
が表示されます♪

目次

* 食事制限と注意事項・・・・・・・・・・・・・・・・ p 1～ p 2

〈食種別制限〉

・ ごはん、おかず・・・・・・・・・・・・・・・・ p 3～ p 4

・ 調味料・・・・・・・・・・・・・・・・ p 4

・ 飲料、パン、果物・・・・・・・・・・・・・・・・ p 5

・ おやつ・・・・・・・・・・・・・・・・ p 6

* 免疫抑制剤使用中の注意点・・・・・・・・ p 7

* 退院時の食事制限と注意事項・・・・・・・・ p 8～ p 10

* 生野菜の取り扱いについて・・・・・・・・ p 11

* 外食について・・・・・・・・ p 12

* 院内レストラン利用時の注意点・・・・・・・・ p 13



注意事項

- *「免疫不全食①」の時に比べて多少食事制限は緩和されますが、安全のため個包装の食べられる物をお選びください。
- *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ものであれば、産地問いません。



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つけるだけでなく、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）食事をする事が望まれます。

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。

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7ページを参照してください。

＊病院の食事につきましては、「化学療法食」への変更
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。

＊ご不明な点や質問等は医療スタッフまでお声掛けください。

*各項目において、基本注意事項を全て守れている食べ物に関しては摂取可能
*また、具体的な食事については記載してあるものになります

ごはん・おかず

〈基本注意事項〉

- ・加熱殺菌されているもの
- ・生ものでない
- ・マヨネーズで和えていない
- ・自家製または店頭販売されていない
- ・作成後にカットされていない
- ・電子レンジで加熱するもの、熱湯を注ぐもの*（湯煎のみは不可）



◎食べられる物（リスクの低い物）	×食べられない物
・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 ・きゅうりのキューちゃん（加熱殺菌されている） ・レトルト食品、チルド食品*	・生の物・半生の物（肉・野菜・魚・卵・魚卵など） ・冷凍食品 ・瓶入りの物

※注意点

*チルド食品とは「真空パック包装」で「要冷蔵」「冷蔵保存」「10℃以下で保存してください」と記載のもの。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

◎食べられる物（リスクの低い物）	×食べられない物
〈免疫不全食②で食べられるようになるもの ：お弁当編〉 ・コンビニ弁当 ・オムライス ・スープ ・グラタン ・カレーライス ・シチュー ・天丼・うな丼 ・マーボー丼・天津飯 ・チャーハン ・お好み焼・たこ焼など	・店頭販売のおでん ・レジ横メニュー（肉まん・コロケ・チキン等） ・生野菜、生もの、漬物に接している

◎食べられる物（リスクの低い物）	×食べられない物
〈免疫不全食②で食べられるようになるもの：ごはん編〉 ・焼き鮭 ・おかか ・塩コンブ ・焼たらこ ・炊き込みご飯のおにぎり ・赤飯 ・チャーハンなど 	・明太子 ・高菜 ・わかめ ・半熟玉子 ・寿司 ・ツナマヨネーズ ・海老マヨネーズ ・梅干し・漬物 ・巻き寿司など
〈免疫不全食②で食べられるようになるもの：麺類編〉 ・焼きそば ・ビーフン ・スープパスタ ・ペペロンチーノ ・ミートソースパスタ ・にゅうめん ・うどん ・ラーメンなど	・パスタサラダ ・クリーム入りパスタ ・生ハムやスモークサーモン入りパスタ ・冷たい麺類 →レンジ加熱できない
※注意点 *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す。また、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）持参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 コンビニ弁当・おかず・麺類は、食べる前に必ず電子レンジで加熱してください →加熱時間は商品に記載されている時間より短くならないようにしてください →おにぎりはレンジ加熱不要です	
調味料 〈基本注意事項〉 ・瓶詰以外の１回使い切りタイプ（塩は菌が繁殖しないので個包装でなくても可） ・はちみつ以外のもの（ボツリヌス菌を含む危険あり）	
◎食べられる物（リスクの低い物）	×食べられない物
・醤油・ケチャップ・ソース ・マヨネーズ・タルタルソース ・海苔の佃煮・塩	・はちみつ ・瓶入りの物

飲料

〈基本注意事項〉

- ・はちみつが入っていない
- ・国産で瓶入りでない
- ・開封した飲料は24時間以内に破棄すること（飲むときはコップを使用）
- ・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

◎食べられる物（リスクの低い物）

- ・水
- ・お茶
- ・コーヒー
- ・ティーバッグ
- *乳酸菌飲料・生クリーム入り飲料はOK

〈免疫不全食②で食べられるようになるもの〉

- ・果肉入りジュース

×食べられない物

- ・はちみつレモン
- ・ソルティライチ
- ・紅茶花伝（ピーチ）
- ・スコール
- ・ポカリスエット（記載は無いがグレープフルーツ果汁が入っている可能性あり）

パン

〈基本注意事項〉

- ・常温で保存できるもの
- ・生野菜や惣菜を使用していない
- ・消費期限内である
- ・はちみつ・ホイップクリームが入っていない

- ・ランチパック・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
- ・あんパン・カレーパンなど

〈免疫不全食②で食べられるようになるもの〉

- ・食パン
- ・惣菜パン
- ・クリームパン
- ・生野菜を使用していない、電子レンジで加熱するタイプの常温ハンバーガー

- ・冷蔵で販売されているパン
- ・サンドウィッチ
- ・店頭販売のパン
- ・はちみつ入りパン（加熱していても不可）



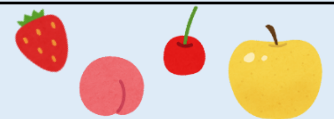
果物

〈基本注意事項〉

- ・傷がなく新鮮
- ・カットフルーツ・ドライフルーツは不可
- ・皮が薄い・皮がない・皮ごと食べる・皮を刃で剥くものは不可

- ・バナナ
- ・ミカン
- ・オレンジ

- ・りんご
- ・パイナップル
- ・さくらんぼ



*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
*柑橘類は外皮に菌付着の可能性があります。皮をむいたら一度手洗いをしてから食べてください

おやつ

〈基本注意事項〉

- ・ 自家製や店頭販売でないもの
- ・ 食べきれるサイズで賞味期限内のもの
- ・ はちみつが使用されていないもの（練乳とメープルシロップは可）
- ・ ビニールの素材で個包装されているもの
- ・ 生クリームは「ホイップクリーム」以外であれば可
- ・ 焼き菓子・ヨーグルト・プリン等に含まれる場合は可

◎食べられる物（リスクの低い物）	×食べられない物
・ ポテトチップス ・ せんべい ・ キャンディー ・ チョコレート ・ 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 ・ アイスcream ・ ゼリー ・ プリン 〈免疫不全食②で食べられるようになるもの〉 ・ 2切れ入りのカステラ ・ （コンビニの）団子 ・ おはぎ・大福 ・ 穀のついたナッツ ・ ナタデココ、タピオカ、アロエ、果肉入りゼリーまたはヨーグルト	・ はちみつ ・ カスタードcream ・ ホイップcream ・ バニラビーンズ 

*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であっても摂取可

*個包装であれば紙包装も摂取可

*複数個入りのものでもOKですが、食べきれるサイズを選択してください

*アイスは病棟で預かることはできません

溶けてしまわないよう1回で食べ切れる量を院内で購入してください

<免疫抑制剤使用中の注意点>

食材の中には免疫抑制剤と合わない物があります。

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。

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。

その他一部ハーブも影響するとされています。

○食べられる物

- ・温州みかん
- ・レモン
- ・オレンジ
- ・いよかん
- ・デコポン
- ・ゆず
- ・かぼす
- ・すだち
- ・キンカン

○食べられない物

- ・グレープフルーツ
- ・文旦
- ・ざぼん
- ・はっさく
- ・バンパイユ
- ・夏みかんなどの果肉および果汁
- ・柑橘類の皮を含む食品
- ・ルイボスティー

<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。

<免疫抑制剤が継続の場合>

* 退院後の食事については、「退院時の食事制限と注意事項」をご参照ください。

<退院時の食事制限と注意事項>

※退院後も食事についてはこちらのパンフレットをご参照ください。

※食事制限の終了時期につきましては、外来主治医にお尋ねください。

	◎食べられる物（リスクの低い物）	×リスクの高い物とその理由
肉類	【①と②を満たす物】 ① 新鮮な物である ② 中までしっかり加熱調理されている	加熱調理していない物 →生肉・生ハム・ローストビーフなど
魚介類 海藻類	【①～③を満たす物】 ① 加熱処理された魚（佃煮・缶詰・瓶詰はOK） ② 加熱処理された魚卵・海藻類 ③ 工場などで加熱処理された貝類（自宅調理不可）	生魚 →刺身・寿司・昆布×・カルパッチョ等 生食の魚卵・海藻類 →いくら・明太子・数の子等（貝の卵・ひもは加熱しても不可）
 卵 卵製品	【①と②を満たす物】 ① 中までしっかり加熱されている（ゆで卵は沸騰後10分以上加熱する） ② 自家製マヨネーズではない →マヨネーズは個包装・小さい容器の物で1週間を目安に使い切る	生玉子 半熟玉子・温泉卵 自家製マヨネーズ
 乳製品	乳酸菌飲料 市販のバター・マーガリン プロセスチーズと記載のあるもの ※青カビ以外のナチュラルチーズは加熱すると食べられます パルメザンチーズ コーヒーフレッシュ・クリープ ヨーグルト（果物入り可）	ホイップクリーム 青カビ付きのチーズ（ブルーチーズ、ゴルゴンゾーラなど） バニラビーンズ入り →菌が繁殖しやすい
 野菜	【①を満たし、さらに②～④のいずれかを満たす物】 ① 新鮮である ② 指定洗浄されている生野菜である →生野菜は、指定の洗浄処理された物のみ可能（11ページ参照） ③ 加熱調理されている ④ 加熱調理された冷凍食品	生の若芽（スプラウト） <例>もやし・カイワレ・豆苗 →形状が複雑であり、指定の洗浄処理をしても不衛生である可能性が高い 指定の洗浄処理（11ページ参照）されていない生野菜

	◎食べられる物（リスクの低い物）	×リスクの高い物とその理由
果物	缶詰・瓶詰 →缶詰は缶切りを使用しない物 生の果物は【以下①～③を満たす物】 ①皮のあるもの、皮が薄くてカビやすくないもの ②洗いやすいもの ③傷がなく新鮮である ④免疫抑制剤に影響を与えないもの	①ぶどう・さくらんぼ等 →皮が無い、皮が薄くてカビやすいため ②パイナップル・いちご・ライチ・ドラゴンフルーツ等 →形状が複雑であり洗っても菌がとれにくい ③グレープフルーツ・その他柑橘類やマーマレード等皮を使ったもの →免疫抑制剤に影響するため ④ドライフルーツ →乾燥方法が不明であるため ⑤生の果物を凍らせたアイス・シャーベット・スムージー →生の果物が使用されているため
ごはん 麺類 パン	穀物・穀類→米・麦・麺類・シリアル 加熱調理する冷凍食品・レトルト食品・真空パック食品・カップ麺・カップスープ 「コンビニ弁当・惣菜類・パン」は、2～4ページ参照	自然解凍の冷凍食品 →品質の確認が困難なため 
発酵食品	充填豆腐* 加熱調理された充填豆腐以外の豆腐 加熱調理されたキムチ・味噌	充填豆腐以外の豆腐の冷奴 納豆は加熱しても摂取不可 →十分加熱しても菌が死なないため 加熱調理されていないキムチ・味噌漬物、梅干し
*充填豆腐とは 容器内で密封調理された豆腐。豆乳を1丁ずつのパックに注入(充填)し、密閉して加熱凝固させたもの。 パック内で水に浸かっているものや、浸漬された状態で販売されているものは、加熱調理して食べるようにしましょう。		
飲料	国産飲料 沸騰させた水道水（白湯もOK） 沸騰した湯で入れたコーヒー・紅茶	外国産の飲料・湧水・温泉水 グレープフルーツ・はちみつ入りの飲料 開封して24時間以上経過した飲料
*開封後は早めに飲み、残りは冷蔵で保存してください。 （冷蔵保存で24時間を目安にしてください。）		
酒類	加熱滅菌されているもの 国産メーカーの缶・瓶ビール・日本酒・焼酎・ウィスキー・ブランデー（蒸留酒）	加熱滅菌されていないもの 生ビール・生貯蔵酒・ワイン・自家製梅酒など 
*アルコールは主治医の許可のもと摂取してください。		

	◎食べられる物（リスクの低い物）	×リスクの高い物とその理由
 おやつ	【①～⑤を満たす物】 ① 店頭販売のものではない ② 「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」が入っていない・原材料に含まれていない ③ 食べ切れる量である ④ 自家製ではない （自家製の焼き菓子はしっかり加熱されたものに限り可） ⑤ グレープフルーツ類が入っていない （免疫抑制剤を内服中の人のみ）	カスタードクリーム →生卵を使用しているため 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があるため 生の果物を含むお菓子 →生ものであるため はちみつ →ボツリヌス菌を含むため （加熱されていても不可） グレープフルーツ等の詳細は、7ページ参照
*開封したら早めに食べ切ってください *バニラビーンズやドライフルーツは、焼き菓子に入っている物はOKです。		

＜食材・食品の取り扱いについて＞

- *退院後も免疫抑制剤やステロイドを服用している間は、免疫機能は低下している状態ですので、食品・食材の取り扱いにはご注意ください。
- *新鮮で傷みのない食材を選びましょう
- *記載されている「消費期限・賞味期限」「保存方法」(温度管理) は守りましょう

＜食品、調理した料理＞

- *再加熱しない・できない物 ⇒食べきる・残りは破棄してください
- *再加熱できる物
（ふたやラップをして）⇒冷蔵庫で24時間保存・冷凍庫で1週間保存可能

＜冷凍食品＞

- *食べる直前に加熱してください（電子レンジでOK）

＜調味料＞

- *冷蔵庫で保存し、開封後1ヵ月で使い切ってください

＜缶詰・瓶詰・レトルト食品・真空パックの食品＞

- *食べる前に水洗いしてから開封してください

＜果物について＞

- *傷み・割れ・カビがない新鮮な物を選んでください

<生野菜の取り扱いについて>

野菜は食中毒の危険性が低いものですが、よりリスクを下げるために、生で食べる場合には下記の点に気を付けてください。

◎キュウリ、トマトなど・・・流水で洗浄した後、皮をむく

◎キャベツ、レタスなどの葉物野菜

・・・次亜塩素酸ナトリウム溶液に浸けた後、流水で十分に洗う

＊次亜塩素酸ナトリウムは、「食品用」と記載がある物を使用してください

＊次亜塩素酸ナトリウムは、使用する商品の用法に沿って希釈してください

～ 方法 ～

①洗い桶に野菜が浸かる量の水（水道水）と次亜塩素酸ナトリウムを入れて混ぜる

＊手が荒れるのでビニール手袋やはしを使いましょう

②野菜を5分間浸ける（時間は使用する濃度によるので確認してください）

＊浮いてくる場合は落とし蓋をして野菜全体がつかないようにしてください

③流水でしっかり洗う

<調理時の注意点について>



＊調理前には、流水と薬用石鹸で手をしっかり洗いましょう

・薬用石鹸はポンプ式の物を使いましょう

・きれいに手を洗っても、タオルが汚れていると手洗い前よりも菌が手についてしまうことがあります

・タオルは一回の調理毎に交換しましょう

＊まな板はプラスチックの物を2枚用意し、[肉・魚用]と「野菜用」に分けましょう
⇒木製の物は避けてください

＊食器洗い用のスポンジは「熱湯消毒」または「洗剤除菌」をしましょう

＊スポンジの交換時期の目安は約1ヵ月です

＊調理器具（包丁・まな板）は洗浄後、

『市販の塩素系漂白剤で除菌する』または『熱湯消毒』し、よく乾燥させて衛生的に保管しましょう

＊布巾はペーパーナプキンをお勧めします。布製の布巾の場合は、熱湯消毒の上、除菌・漂白を行ってください

< 外食について >

外食は、調理場の衛生環境や食材の状態、調理方法等が不明確です。
また不特定多数の人と同じ空間で食事を摂るため、一定の感染リスクがあります。そのため・・・

「基本的に外食は**禁**止です」

どうしても食べる場合には、
大手のチェーン店を選ぶようにしてください。
バイキングはお勧めできません。

- * テーブルに設置されている調味料の使用は禁止です。
- * 基本的には〈退院時の食事制限と注意事項〉に準じてください。
- * 下記の表を参考にしてください。

	◎食べられる物 (リスクの低い物)	×食べるのを避けてほしい物 (リスクの高い物)
ファストフード	加熱処理されている物	生野菜が入っているメニュー マヨネーズ・タルタルソースが入っているメニュー ピクルスが入っているメニュー
* 「×食べるのを避けてほしい物」に記載されている食材は、注文時に抜いてもらうよう伝えてください * 店内で温かいうちに食べてください * 持ち帰った場合は電子レンジで十分に温めなおしてから食べてください		
宅配ピザ	加熱処理されている物 貝柱を含むメニュー 	生野菜が入っているメニュー 後乗せのフレッシュチーズが入っているメニュー 貝類の内臓（ひも・卵）を含むメニュー
* できるだけ早めに食べてください * 冷めた場合は、電子レンジで十分に温めなおしてから食べてください		

外食には一定のリスクが伴うことを理解した上で判断してください。

生ものを避け、温かいうちに食べるようにしましょう！

＜院内レストラン利用時の注意点＞

移植後クリーンルームから出られ、免疫抑制剤も内服へ切り替わった患者さまは、院内喫茶店の利用（持ち帰りのみ）が可能です。

移植後の患者さまは感染予防のため、以下の点に気をつけてください。

1階ドトールコーヒーの場合

当院ドトールコーヒーの場合の注意点です。他のドトールコーヒーと同様ではないのでご注意ください。

＊ 病棟へ持ち帰る時は必ず蓋や袋をしっかりと閉じ、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

＊ 注文は、下記の表を参考にしてください。

×：注文できません（リスク大）

△：条件付きで注文できます（リスク中）

飲み物類	注文	注文時の条件
ラテ	×	生クリームの開封時期の確認ができないため注文できません
冷たい飲みもの ジュース	×	冷たい飲みものは開封時期が確認できないため注文できません
温かい飲みもの (コーヒー、紅茶)	△	ブレンドコーヒー、アメリカンコーヒー、ティーのみ可能。
食事	注文	注文時の条件
サンドイッチ	×	生野菜を使っているものは注文できません。
ホットドック	△	生野菜を使用していないジャーマンドックは可。
パスタ	△	生ハム、生野菜の入っているものは不可。
プレート系	△	サラダを外せばすべて可。 (テイクアウトはサラダなしでの提供のため可)
ご飯系	△	カレーの漬物を外せば可。
スープ	△	ミネストローネは可。
焼き菓子	△	個包装のもの。
パン系	△	カルツォーネ、チーズトーストは可。 その他はマヨネーズ使用のため不可。

本パンフレットに記載されている内容は変更される場合があります。

