

# 食事パンフレット

化学療法・移植を受けられる場合の食事について

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。

## 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。

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。

# 目次

【免疫不全食①の食事制限と注意事項】 →P 3～

【免疫不全食②の食事制限と注意事項】 →P 8～

【外泊・退院時の食事制限と注意事項】 →P 11～

【食材・食品・生野菜の取り扱いについて】 →P 15

【調理時の注意点について】 →P 16

【外食について】 →P 17

【6階レストランロイヤル利用について】 →P 18

【1階カフェドクリエ利用について】 →P 19

## 〈免疫不全食①の食事制限と注意事項〉

主に移植中・化学療法中の患者様

※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



## 【免疫不全食①】の食事制限と注意事項

**食事も治療の一環です。できるだけ病院食をお召し上がりください。**


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

	◎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
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">おかず</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl;">【密封・個包装】</div> <p>カップ麺・カップスープ 缶詰（缶切りを使用しないもの） 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 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。）</p>	<p>生の物・半生の物 （肉・野菜・魚・卵・魚卵等） →不衛生である </p> <p>冷凍食品 →搬入前に解凍している可能性あり</p> <p>瓶入りの物 →破損の危険性あり</p>
<p>*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</p> <p>（１）保冷材を入れたく保冷バック&gt;で持参してください</p> <p>（２）搬入後は自身の冷蔵庫にて保存してください</p> <p>（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）</p> <p>→加熱できないポテトサラダ等は不可</p> <p>*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。</p> <p>→賞味期限内であること</p>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">調味料</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; writing-mode: vertical-rl;">【密封・個包装】</div> <p>【①と②を満たす物】</p> <p>① はちみつ以外</p> <p>② 1回使い切りタイプ （瓶詰は不可）</p> <p>&lt;上記を満たす物の例&gt;</p> <p>醤油・ソース・マヨネーズ・タルタルソース・海苔のつくだ煮</p>	<p>はちみつ →ボツリヌス菌を含む危険あり</p> <p>個包装でないもの →食べきれない場合、不衛生</p> <p>瓶入りの物 →破損の危険性あり</p>
<p>*塩は菌が繁殖しないため個包装でなくてもOK</p>		

	◎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
飲料	<p>【①～③を満たす物】</p> <p>① 国産であり、瓶ではない</p> <p>② 「グレープフルーツ」や「はちみつ」が入っていない</p> <p>③ 果肉が入っていない</p> <p>→乳酸菌飲料・生クリーム入り飲料はOK</p>	<p>外国産の飲料・ティーバッグ</p> <p>→安全基準が国内産飲料と異なる</p> <p>グレープフルーツ入り→薬効に影響</p> <p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む危険あり</p> <p>瓶入りの物→破損の危険性あり</p> <p>果肉→加熱されていない場合がある</p>
<p>*②を満たさない飲料の例…はちみつレモン、グリーン DAKARA、ソルティライチ etc</p> <p>*国産のティーバッグは、&lt;紙包装&gt;や&lt;密封でないもの&gt;でもOK→熱湯使用するため</p> <p>*缶・紙パック・ペットボトル入りの国産飲料は直接口を付けないよう注意してください</p> <p>*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</p>		
パン	<p>【①～⑥を満たす物】</p> <p>① 消費期限内である</p> <p>② 完全密封の袋詰めで、常温にて販売されている</p> <p>③ 焼いた後にカットされていない</p> <p>④ 中に「クリーム」や「ジャム」、「惣菜」等の具材が入っていない</p> <p>⑤ 焼いた後に、トッピングや具材が乗せられていない</p> <p>⑥ 「カスタードクリーム」「ホイップクリーム」「はちみつ」「バニラビーンズ」が使われていない</p> <p>&lt;上記を満たす物の例&gt;</p> <p>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）</p> <p>→焼き菓子のカットはOK（6ページ）</p> <p>冷蔵で販売されているパン</p> <p>→生もの・半生もの・生野菜・生の果物を使用している</p> <p>中にクリームやジャム・惣菜が入っているパン</p> <p>→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</p> <p>→中の物が加熱処理されていない物である危険性あり</p> <p>カスタードクリーム→生卵を使用</p> <p>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> <p>バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい</p>
<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</p> <p>*デニッシュ・レーズンパン等は生地練り込んで焼き上げているためOK</p>		
果物	<p>【①～⑤を満たす物】</p> <p>① 「バナナ」「みかん」「オレンジ」</p> <p>② 傷がなく新鮮である</p> <p>③ 2・3日で食べ切れる量である</p> <p>④ カットフルーツではない</p> <p>⑤ ドライフルーツではない</p>	<p>皮の薄い果物</p> <p>→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剥けない</p> <p>古い物・傷がある物→不衛生である</p>
<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</p> <p>*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</p>		

	◎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	<p style="text-align: center;"><b>【密封・個包装】</b></p> <p><b>スナック</b>  <b>【①～④を満たす物】</b>            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」「グレープフルーツ」「バニラビーンズ」「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</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>店頭販売の物→密封されていない            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>グレープフルーツ→薬効に影響する            バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい            殻のついたナッツ→不衛生である</p> 
	<p style="text-align: center;"><b>【密封・個包装】</b></p> <p><b>焼き菓子・和菓子</b>  <b>【①～⑥を満たす物】</b>            ① 賞味期限内である            ② 紙包装ではない            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」「グレープフルーツ」「バニラビーンズ」「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            （ドライフルーツ入りはOK）            ⑥ 自家製ではない</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>※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能。</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>グレープフルーツ→薬効に影響する            バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい            殻のついたナッツ→不衛生である</p>

	◎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	<p><b>アイス</b></p> <p>【①～④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>② 1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」「グレープフルーツ」「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>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>グレープフルーツ→薬効に影響する</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）</p> <p>→「生」であるため</p> <p>殻のついたナッツ→不衛生である</p> 
	<p><b>ゼリー系（プリン・ヨーグルト含む）</b></p> <p>【①～④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」「グレープフルーツ」「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>⑤ 自家製ではない</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>グレープフルーツ→薬効に影響する</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 →加熱処理されていない物もあるため</p>
<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）</p> <p>*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</p> <p>*「練乳」「メープルシロップ」はOK</p>		



## <免疫不全食②の食事制限と注意事項>

### 主に移植後・化学療法後血球回復期の患者様

※移植後・化学療法後は、お身体の状態に合わせて食事制限が緩和され、次ページからの食品が追加して食べられるようになります！！

※他の食品については<免疫不全食①の食事制限と注意事項>の基準と同じです（表記のない食品の摂取は避けて下さい）

※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き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



## 【免疫不全食②】の食事制限と注意事項


免疫不全食②の場合も、持ち込み食品は、破損していない、店頭販売でない、自家製でないことが絶対です。

	◎ 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
<b>ごはん</b>	<p>【①～⑤を満たす物：ごはん・おかず】</p> <p>① 加熱処理（調理）されているコンビニ弁当・惣菜類</p> <p>② 生野菜・生もの・漬物に接していない</p> <p>③ マヨネーズで和えていない</p> <p>④ 自家製または店頭販売されていない</p> <p>⑤ 薬味が入っていない</p> <p>＜上記を満たす物の例＞</p> <p>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</p>	<p>生野菜・生もの・漬物に接している物 →不衛生である可能性あり</p> <p>（接していない場合は取り除いてください）</p> <p>マヨネーズを使用し、和える等調理されているもの→マヨネーズの開封時期が不明</p> <p><u>個包装のマヨネーズを後からかけるのはOK</u></p> <p>店頭販売のおでんや肉まん・コロッケチキン等のレジ横メニュー →不衛生である可能性あり</p>
<b>おかず</b>	<p>【①～④を満たす物：おにぎり】</p> <p>① 加熱処理された具材である</p> <p>② 具材がマヨネーズで和えられていない</p> <p>③ 自家製または店頭販売されていない</p> <p>④ カットされていない</p> <p>＜上記を満たす物の例＞</p> <p>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</p>	<p>生・半生の具材の入った物 →「生」である</p> <p><u>明太子・高菜・わかめ</u> <u>半熟玉子・生魚・寿司など</u></p> <p>マヨネーズを使用し、和える等調理されている物→マヨネーズの開封時期が不明</p> <p><u>シーチキン・海老マヨネーズなど</u></p>
<b>麺類</b>	<p>麺と具が加熱処理（調理）されている</p> <p>＜上記を満たす物の例＞</p> <p>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・にゅう麺・うどん・ラーメンなど</p>	<p>生野菜・生もの・半熟卵を使用している物→「生」である</p> <p><u>パスタサラダ</u>・<u>カルボナーラ</u> <u>生ハムやスモークサーモン入りの物</u> <u>冷たい麺類</u></p> <p>→レンジ加熱できない</p>

\* 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

	◎ 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
パン	<p>【①と②を満たす物】</p> <p>① 完全密封の袋詰めで、<u>常温で販売されている</u></p> <p>② 「はちみつ」「グレープフルーツ」が使われていない</p> <p>＜上記を満たす物の例＞</p> <p>クリームパン・ジャムパン・惣菜パン・ランチパック（「はちみつ」がはいついていないもの）・食パンなど</p>	<p>冷蔵で販売されているパン</p> <p>→生もの・半生もの・生野菜・生の果物を使用している （サンドウィッチなど）</p>  <p>店頭販売のパン→不衛生な可能性あり</p> <p>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> <p>グレープフルーツ→薬効に影響する</p>
*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ハンバーガーはOK		
おやつ	<p>☆＜①免疫低下時の食事制限と注意事項＞の基準でOKな物は引き続きOKです</p> <p>（右記の「×リスクの高い物」を含まない前提で、以下の物はOKになります）</p> <p>◎「ナタデココ」「タピオカ」「アロエ」 「果肉」入りのゼリー・ヨーグルト</p> <p>◎殻付きナッツ</p> <p>◎紙包装の物 →チョコレート・キャラメルOK</p> <p>◎プラスチック容器に入った物 →コンビニの団子類もOK</p> <p>◎複数入りで包装されている物 →2切れ入りのカステラ等もOK</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>グレープフルーツ→薬効に影響する</p> <p>バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい</p> <p>店頭販売の物→不衛生な可能性あり</p>
飲料	<p>果肉入りの物がOKになります （グレープフルーツの物は不可）</p>	<p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む</p> <p>グレープフルーツ →薬効に影響するため</p>

※「自家移植」の場合には、クリーンルームから出ると食事制限はありませんが、一般的な衛生管理には十分ご注意ください。

## <外泊、退院時の食事制限と注意事項>

### 試験外泊・退院後の患者様

※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

#### 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☆


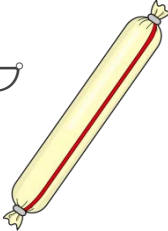

グレープフルーツ・スウィーティー・文旦・ざぼん・八朔・バンペイユ・夏みかんなどの果肉、果汁、皮を含む食品



※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。


摂取可能なもの：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、でこぼん、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（ニセント・ジョーンズ・ワート）ハーブの一種

	◎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
<b>肉類</b>	<p>【①と②を満たす物】</p> <p>① 新鮮な物である</p> <p>② 中までしっかり加熱調理されている</p>	<p>加熱調理していない物</p> <p>→生肉・生ハム等</p>
<b>魚介類</b> <b>海藻類</b>	<p>【①と②を満たす物】</p> <p>① 加熱処理された魚 （佃煮・缶詰・瓶詰はOK）</p> <p>② 加熱処理された魚卵・海藻類</p> <p>③工場などで加熱処理された貝類（自宅調理不可）</p>	<p>生魚</p> <p>→刺身・寿司・昆布×・カルパッチョ等</p> <p>生食の魚卵・海藻類</p> <p>→いくら・明太子・数の子等 （貝の卵・ひもは加熱しても不可）</p>
<b>卵</b> <b>卵製品</b>	<p>【①と②を満たす物】</p> <p>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）</p> <p>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</p>	<p>生玉子</p> <p>半熟玉子・温泉卵</p> <p>自家製マヨネーズ</p> 
<b>乳製品</b>	<p>乳酸菌飲料</p> <p>市販のバター・マーガリン</p> <p>プロセスチーズ</p> <p>マスカルポーネチーズ</p> <p>パルメザンチーズ</p> <p>コーヒーフレッシュ・クリープ</p> <p>ヨーグルト（果物入り可）</p> 	<p>ホイップクリーム</p> <p>★ナチュラルチーズはそのままでは リスクが高いですが、<u>加熱すること</u> <u>でリスクが低くなり、食べられます</u></p> <p>→クリームチーズ</p> <p>→モッツアレラチーズ</p> <p>→その他のナチュラルチーズ</p> <p>→バニラビーンズ</p>
<b>野菜</b>	<p>【①を満たし、さらに②～④のいずれかを満たす物】</p> <p>① 新鮮である</p> <p>② 指定洗浄されている生野菜である →生野菜は、<u>指定の洗浄処理された物(P 15 参照)</u>のみ可能です</p> <p>③ 加熱調理されている</p> <p>④ 加熱調理する冷凍食品である</p>	<p>生の若芽（スプラウト）</p> <p>&lt;例&gt;もやし・カイワレ・豆苗など</p> <p>→<u>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ため</u></p> <p>指定の洗浄処理されていない生野菜</p> 

	◎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
<b>果物</b>	缶詰・瓶詰 →缶詰は缶切りを使用しない物 生の果物は【以下①②③を満たす物】 ① 皮が厚いもの 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 (P11 参照)	皮の薄い果物 <例>ぶどう・さくらんぼ等 →皮に菌が付着しているため。 形状が複雑であり洗っても菌がとれにくい果物 <例>パイナップル・いちご等 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 →薬効に影響がある ドライフルーツ →乾燥方法が不明であるため
<b>ごはん</b> <b>麺類</b> <b>パン</b>	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、 P8~の<免疫不全食②>を参照してください	自然解凍の冷凍食品 →品質の確認が困難なため 
<b>発酵食品</b>	充填豆腐※1 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 →十分に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（加熱処理しているものであれば可）
※1 充填豆腐とは 豆乳を一旦冷やし、1丁ずつの容器に注入（充填）し、密閉し、さらに加熱して凝固させたもの。 パック内で水に浸かっているものや豆腐屋のものは、加熱調理してから食べるようにしましょう。		
<b>飲料</b>	国産飲料 沸騰させた水道水（白湯もOK） 沸騰したお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（冷蔵で保存できるのは24時間です）		
<b>酒類</b>	加熱滅菌されているもの  <上記を満たす物の例> 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）など	加熱滅菌されていないもの  <例>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（リスクが低い物）	×リスクの高い物とその理由
おやつ	<p>【①～④を満たす物】</p> <p>① 店頭販売のものではない</p> <p>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」「グレープフルーツ」「バニラビーンズ」が入っていない・原材料に含まれていない</p> <p>③ 食べ切れるサイズ・量である</p> <p>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）</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>生の果物を含むお菓子 →「生」であるため</p> <p>はちみつ→ボツリヌス菌を含む （加熱されていても不可）</p> <p>グレープフルーツ→薬効に影響する</p> <p>バニラビーンズ→菌が繁殖しやすい</p> <p>ドライフルーツ →<u>焼き菓子に入っている物はOK</u></p>
*開封したら早めに食べ切ってください		

## ＜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・残りは破棄する
	再加熱できる物 (ふたやラップをして)	⇒ 冷蔵庫で24時間保存可能
		⇒ 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(レンジでチン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	
	表面がデコボコしておりきれいに洗うのが難しい物は避けてください⇒パイナップル・ドラゴンフルーツ・ライチ等	
	缶詰の果物は全てOK	
	バナナやみかん等は、手洗い後、果物を流水で洗うかウェットティッシュで拭いてから食べてください	
	生の果物を凍らせた物・アイス・シャーベットは避けて下さい	

## ＜ 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5分間浸けた後、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  
⇒手が荒れるので素手は避けてください
- ②野菜を5分間浸ける  
\*浮いてくる場合は落とし蓋をしてください
- 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』 又は 『熱湯消毒』し、よく乾燥させて衛生的に保管しましょう。

◎布巾はペーパーナフ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〈外泊・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)
<b>ファストフード</b>	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
<p>* 「×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</p> <p>* 店内で温かいうちに食べてください</p> <p>* 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</p>		
<b>宅配ピザ</b>	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
<p>* できるだけ早めに食べてください</p> <p>* 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</p>		

☆外食には一定のリスクが伴うことを理解して頂いた上で判断して下さい

「生を避け、温かいうちに食べる」ようにしましょう！

院内の『6階ロイヤル』『1階カフェドクリエ』を利用時は

P18「6階レストランロイヤル」

P19「1階カフェドクリエ」

ご参照ください。

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様は院内喫茶・レストランの利用が可能です。院内レストランでは衛生面に十分配慮しておりますが、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。

## 6階レストランロイヤルの場合

◎食べられるもの→加熱調理された料理は食べられます

それ以外は、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）

○：注文できます（リスク小）

料理	注文	注文時の条件
サラダ	△	加熱対応してもらうことができますので「 <u>生ものを抜いてください</u> 」とオーダーしてください
うどんの薬味（ねぎ）	△	
付け合せの野菜・小鉢	△	
オムレツなど卵を使用した料理	△	「 <u>しっかり加熱してください</u> 」とオーダーしてください
焼き飯のレタスなど、野菜の加熱が不十分な料理	△	
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、お茶）	△	「シロップ」にはハチミツが入っているためのまないでください。
サンドウィッチ	×	
ケーキ	×	ホイップクリームを使っているため
アイスクリーム、シャーベット	×	
ドーナツ、プリン	○	

- ・ 飲み水は水道水から作成のため飲まないで下さい。  
（自己にてペットボトルなど持ち込みしてください。）

※当院院内レストランの場合の注意点です。他の外食レストランと同様ではないのでご注意ください。

## 1F カフェドクリエの場合

◎店内での飲食は可能です。病棟へ持ち帰る場合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。

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）

○：注文できます（リスク小）

※ホイップクリーム、バニラアイスのトッピングは禁止。

※水など飲料を持ち込む際は店員さんにお声掛けください

飲み物類	注文	注文時の条件
スムージー	×	氷を使った飲みものは注文できません
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)	○	

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。
サラダ	×	
パスタ	△	「半熟卵」は加熱すれば可
ライス系	△	「半熟卵」は加熱すれば可。「とろふわオムライス」はOKです。
パン	○	
ケーキ	×	ホイップクリームを使っているため
ワッフル・ゼリー	△	ホイップクリームは抜いてください
焼き菓子	○	(個包装のもの)

※「半熟卵」が乗っている商品は、再加熱をお願いしてしっかりと熱を通してください。