化学療法中の食事について

2025年3月作成

治療中避けた方がよいもの

- 生たまご、半熟たまご

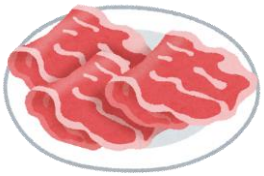
（卵かけご飯、温泉卵、半熟目玉焼きなど）

- 生肉、十分に加熱していないお肉

（ユッケ、焼いたあとに赤い部分が残っているお肉、生ハム、ジャーキーなど）

- 生魚、炙っただけ、燻製の魚

（刺身、お寿司、スモークサーモンなど）



- 納豆

（納豆ふりかけや納豆おかきは高温で加熱されているため可能）

- 殺菌加工されていない漬物

（豚キムチやキムチ鍋、高菜チャーハンなどは作る過程で熱を入れるため可能）

治療中避けた方がよいもの

- 生クリーム

（生クリームが入って加熱されている蒸しパンなどは可能）

- ナチュラルチーズ

（クリームチーズ、モッツアレラ、カマンベールチーズ、ブルーチーズ、ゴーダチーズなど。クリームチーズやモッツアレラはピザやスフレチーズケーキなど加熱されていたら可能。カビを使用したチーズ（カマンベールチーズやブルーチーズなどは加熱しても不可）

- ドライフルーツ

（パンや焼き菓子などはに入っているものは十分に加熱されているから可能。フルーツグラノーラは不可）

- 調理して2時間以上経過しているお弁当やお惣菜

（ファーストフードやコンビニのからあげくんなどは焼き立て、揚げたてを注文したら可能。お弁当やお惣菜（作ってから2時間以内）は食べる直前に電子レンジなどで十分に加熱してください）

治療中避けた方がよいもの

- パン屋さんで袋に入っていない状態で陳列されているパン

（不特定多数の人が出入りして落下菌などがついている可能性があるので）

- はちみつ

（焼き菓子で加熱されていても不可）

- 皮の薄い果物、カットフルーツ

（いちご、ブドウなど）

- 加熱されていないたべもの

（コンビニのサラダや冷たい麺類、チルドサラダ、ホイップクリームの入っていないスイーツは管理されて調理されたものなので可能。プリン、ゼリー、ヨーグルトは可能）

- 開封して24時間経過している飲み物

一時退院中・外来化学療法中
食事の注意事項

生野菜の食べ方

＊トマト、キュウリ、ナスなど茎などから実がなり土に直接つかないものは傷がないか確かめ流水でしっかり洗う。

＊キャベツ、レタスなど土から生えている野菜は消毒（消毒方法を参照）し、その後流水でしっかり洗う。

＊人参、大根など根菜を生で食べる場合は皮を厚めに切る。

＊コンビニやスーパーで販売しているカット野菜。

一時退院中・外来化学療法中
食事の注意事項

果物の食べ方

＊傷がないか確かめ、しっかり流水で洗う。

＊いちごなど皮ごと食べる果物は、消毒（消毒方法を参照）し、その後流水でしっかり洗う。

＊ぶどうなどへた（茎）があるものは切って取り除く。

×スーパーなどに売っているカットフルーツはいつカットされているか不明なので不可

一時退院中・外来化学療法中
食事の注意事項

野菜、果物の消毒の仕方

1. 流水でしっかり洗う。

2. 中性洗剤（食品用の表示があるもの）もしくは次亜塩素酸ナトリウム（食品用もしくは食品添加物の表示があるもの）でつけ洗いする。（次亜塩素酸ナトリウム200mg/Lあたり5分）

3. 流水でしっかりすすぎ洗いをする。

次亜塩素酸200mg/Lの作成方法：水1Lあたり次亜塩素酸ナトリウム5ml

一時退院中・外来化学療法中
食事の注意事項

一時退院中に食べれるもの

＊生クリーム（ホイップクリーム）を使用したスイーツ（ただし、きれいなお店やコンビニで販売しており、当日中に食べることが条件）

ただし、クリスマスなど繁忙時期であらかじめ作っているケーキは不可。

＊コンビニで売っているサンドイッチ

（賞味期限に余裕があり、食べる直前まで冷蔵保存）

一時退院中・外来化学療法中食事の注意事項

食中毒の感染予防

病原菌	特徴	主な原因食品	予防法
腸炎ビブリオ	海水中に生息 真水、酸、熱に弱い	魚介類	真水でよく洗う 短時間でも冷蔵庫保管 しっかり加熱
サルモネラ菌	動物の体内に常在 少ない菌量でも感染	肉、卵、乳	しっかり加熱
病原性大腸菌	汚染された水や手 少ない菌量でも感染	あらゆる食品	手と食品をしっかり洗う しっかり加熱
カンピロバクター	動物の体内に常在 少ない菌量でも感染	鶏肉、乳	しっかりと加熱 動物に触ったあとはしっかり手を洗う
黄色ブドウ球菌	人や動物の皮膚、傷口などに常在	おにぎり、お弁当、和菓子	しっかり手を洗う 傷口がある場合は手袋着用
ノロウイルス	少ない菌量でも感染 人から人にも感染	カキなど二枚貝	手と食品をしっかり洗う しっかりと加熱
ウエルシュ菌	動物の体内 土壌や下水に常在	煮込み料理 （カレー、シチュー）	調理後すぐ食べる 10℃以下または55℃以上で保存

一時退院中・外来化学療法中食事の注意事項

食中毒の感染予防

＊賞味期限を確認し、お肉や魚介類を買った際は保冷剤や保冷バックを活用して持ち帰る。

＊保冷、冷凍が必要なものはすぐに冷蔵庫へ入れる。（冷蔵は10℃以下、冷凍は－15度以下）

＊調理前はしっかり手を洗う。生肉や生野菜を触った場合はその都度しっかり洗う。

＊食器洗い用のスポンジやふきんは使用後しっかり洗い乾燥させる。スポンジは週1回漂白剤で殺菌する。

一時退院中・外来化学療法中食事の注意事項

食中毒の感染予防

＊まな板は2枚用意し、肉や魚など調理前の生もの用と生野菜や調理済み食品用と分けて使用する。まな板はプラスチック製を使用し食器用洗剤や熱湯で毎日洗う。週に1回漂白剤で殺菌をする。

＊調理後はすぐに食べるようにする。すぐに食べられない時はできるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に保存する。

＊電子レンジを使用して加熱する場合は全体に熱が通るよう途中で1～2回かき混ぜる。

食事に関するQ&A

Q:炊飯器で保温したごはんを食べてもいいですか？

A:炊飯器の保温時間は2時間までにしてください。それ以上になる場合は小分けして冷凍保存をしてください。

Q:冷蔵・冷凍したものはいつでも食べることは可能ですか。

A:加熱しているものに関しては冷蔵保存は翌日まで、冷凍保存は1週間まで可能ですが、食べる直前にしっかりと加熱をしてください。また、「色が変わっている」や「においが変だな」、「味が変だな」と思った際は食べないようにしてください。