

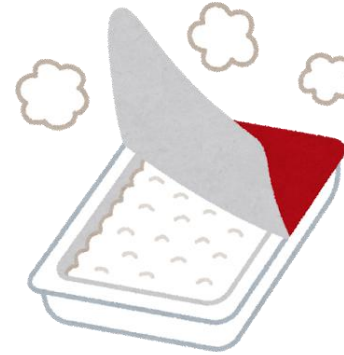
無菌管理中の食事について ～食事の一例～

いよいよ移植になりますね。

移植中は食事が制限されますが、食べられるものを工夫して移植治療と一緒に頑張っていきましょう。



○無菌管理中でも食べられるもの ～レトルト食品～



レンジやお湯を注いで食べるもの

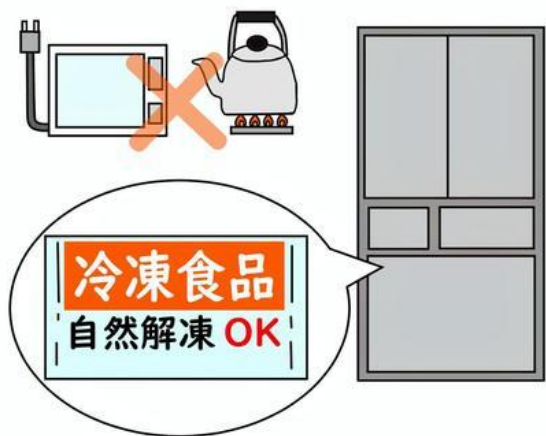
○無菌管理中でも食べられるもの ～冷凍・チルド食品～



要冷凍、要冷蔵でしっかり封をされている冷凍・チルド食品。
食品が食べる直前まで冷凍・冷蔵保存。
食品の持参時は保冷剤や保冷バックを活用してください。
食べる直前に電子レンジ等で加熱。自然解凍は禁止。賞味期限までに余裕があるもの。

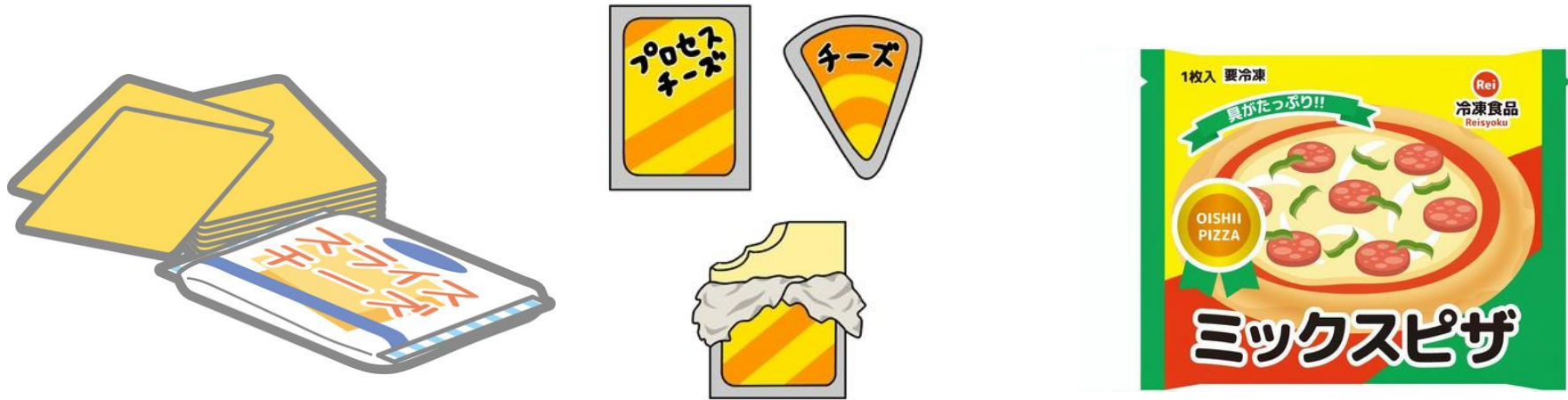


× 無菌管理中に食べられないもの ～冷凍・チルド食品～



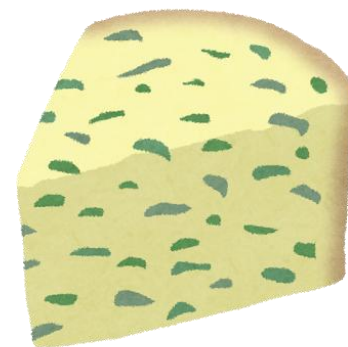
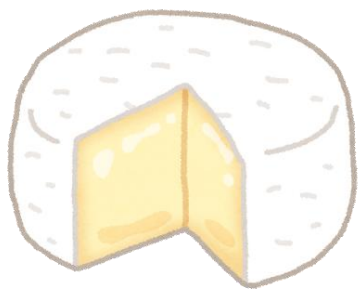
冷凍食品で自然解凍するもの。
食べる前に加熱できないもの。
一度溶けてしまった冷凍食品。

○無菌管理中でも食べられるもの ～チーズ～



そのままの状態で食べる場合はプロセスチーズのみ。
ピザなど加熱処理をしているものはモッツアレラチーズやクリームチーズは可能であるが、
カマンベールチーズやブルーチーズ入りは不可。

× 無菌管理中に食べられないもの ～チーズ～



ナチュラルチーズ（クリームチーズ、モッツァレラ、カマンベール、ブルーチーズ、ゴーダチーズなど）

ブルーチーズやカマンベールチーズ入りのピザやリゾット、パスタ。



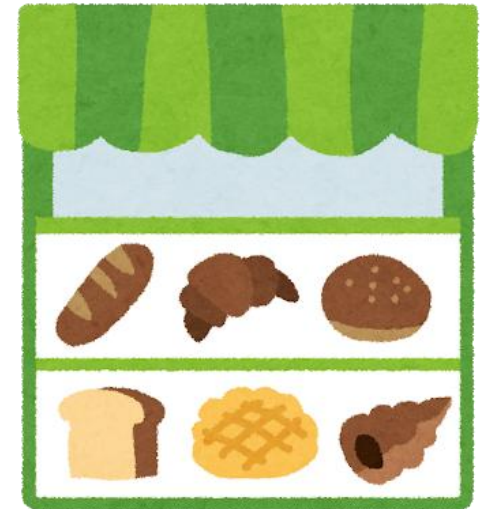
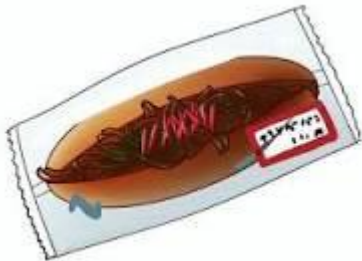
○無菌管理中でも食べられるもの ～パン～



個包装になっているもの。賞味期限に余裕があるもの。
具材入りの場合は焼きの工程と一緒に焼かれているもの。
クリームパンはバニラビーンズ入りは避ける。

× 無菌管理中に食べられないもの

～パン～



一緒に焼きこんでないもの。
ホイップクリームが入っているもの。
お店などに陳列されているもの。

○無菌管理中でも食べられるもの ～ごはんのおとも～



個包装の食べきりサイズや加熱殺菌されている漬物（開封時に食べきる）

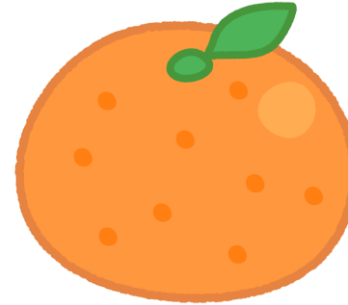
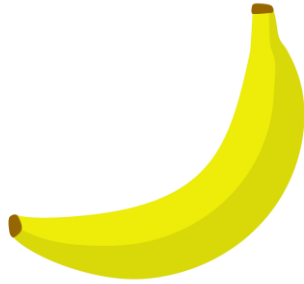


× 無菌管理中に食べられないもの ～ごはんのおとも～



食べきりサイズの個包装になってないもの。
納豆。
加熱殺菌されていない漬物類。

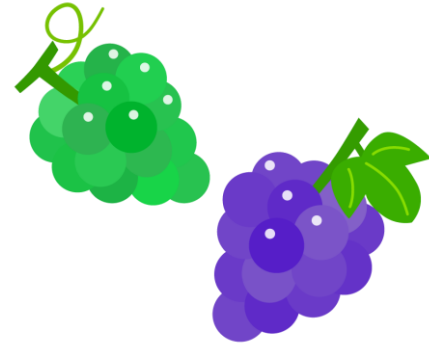
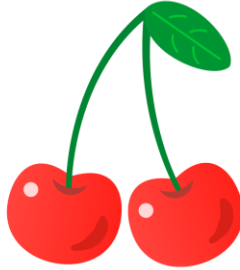
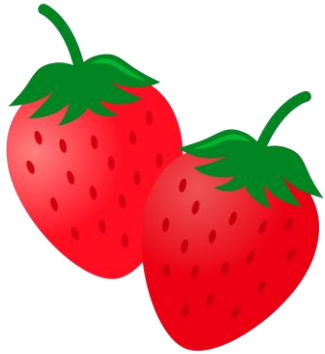
○無菌管理中でも食べられるもの ～果物～



生の果物は皮をむいて食べれるもの（食べる前に傷がないか確認）
缶詰は開ける前に汚れやほこりをふき取る。



× 無菌管理中に食べられないもの ～果物～



皮が薄い、皮ごと食べるくだもの。
あらかじめカットされている果物。ドライフルーツ。
グレープフルーツ（免疫抑制剤と相性が悪いため、直前にカットしても不可。）



○無菌管理中でも食べられるもの ～おやつ①～



ホイップクリーム、生のフルーツが入っていないもの。
バニラビーンズが入っていないもの。
賞味期限に余裕があるもの。
食べきれるサイズのもの。(ナタデココやアロエ入りは避ける)

× 無菌管理中に食べられないもの ～おやつ①～



ホイップクリーム入りのもの。

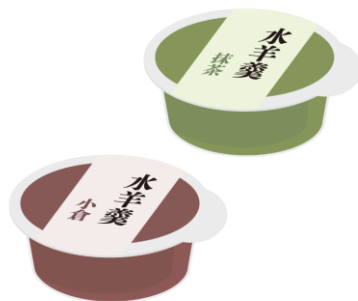
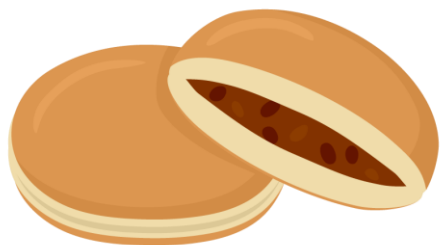
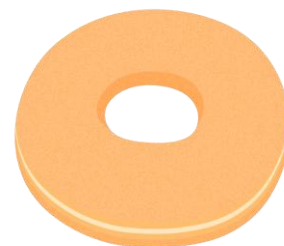
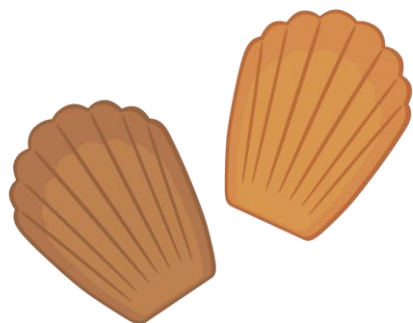
はちみつ入りのもの。

アロエ入りのもの。

加工されていない生の果物が入っているゼリー（例：ケーキ屋さんにあるようなゼリー）

乳酸菌が多く含まれているヨーグルト（例：生きて届くなどの記載があるもの）

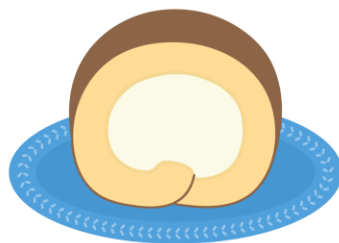
○無菌管理中でも食べられるもの ～おやつ～



個包装でしっかり封をされているもの。
賞味期限に余裕があるもの。



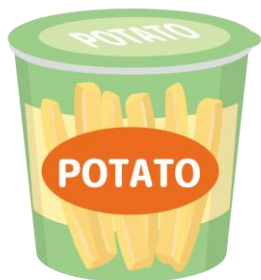
× 無菌管理中に食べられないもの ～おやつ②～



はちみつが中に入っている(ボツリヌス菌は熱にも強いので一緒に焼いても不可)。
生クリームがあるもの。
生の果物が入っているもの。



○無菌管理中でも食べられるもの ～おやつ～



包装でしっかり密閉されているもの。
アイスは一度溶けたものを再度冷凍しないようにする。
バニラアイスはバニラビーンズが入っていないもの。
食べきれるサイズ。
はちみつ入りでない。

× 無菌管理中に食べられないもの ～おやつ③～



生のナッツ。
紙で個包装されているもの。
バニラビーンズ入り。
個包装になっていないもの(一度に食べきれるなら可)

○無菌管理中でも飲めるもの



個包装のティーパック、スティックタイプ。ペットボトル飲料。紙パック飲料。缶飲料。カップタイプ飲料。

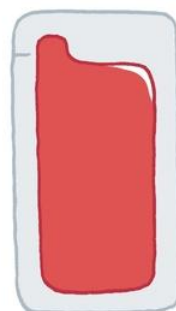
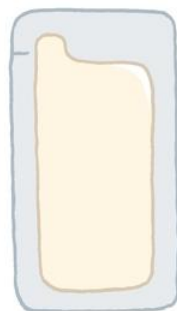
× 無菌管理中に飲めないもの



個包装になっていないティーパック。外国産のミネラルウォーター。
外国産の紅茶(国産の会社が製造しているものは可)
はちみつ入りのジュース。

グレープフルーツジュース、ルイボスティー(免疫抑制剤との相性が悪い)

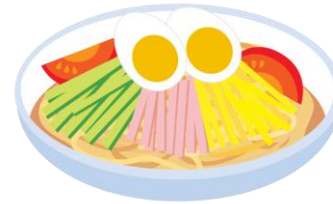
○無菌管理中でも食べられるもの ～調味料～



調味料は個包装の使い切りサイズを使用。
塩に関しては菌が繁殖しないので個包装でなくてもよい。



○無菌管理中でも食べられるもの ～条件付きで食べられるもの～



ホットスナック(からあげくん、フランクフルト、コロッケなど)は院内のコンビニで揚げたてを注文した場合のみ可

院内コンビニで販売している塩おにぎり(レンジで温めなくても可、賞味期限に余裕があるものに限る)

院内コンビニで販売しているそば、冷やし中華は薬味や生野菜、卵を除けば(麺とつゆのみ)は可(賞味期限に余裕があるものに限る)



食事に関するQ&A

Q:なぜ厳しい食事管理が必要なの？

A:移植後は前処置で血球が少なくなっています。そのため食中毒などが起きやすくなり、厳重な管理が必要になります。

Q:なぜ、ナチュラルチーズを食べてはいけないの？

A:ナチュラルチーズは乳を固めて発酵熟成させたチーズになりプロセスチーズ(加熱して溶かして固めたもの)と違い、菌が死滅していないためです。ただパンやピザなど焼いているものは加熱しているので食べても大丈夫です。ブルーチーズ、カマンベールチーズなどはカビを使用したチーズなので加熱しても不可です。

Q:フルーツ入りのゼリーやヨーグルトは食べていいの？

A:賞味期限の長いゼリーやヨーグルトは加工処理されているフルーツが入っているため可能です。ただし生のフルーツが入っているものは不可です。



食事に関するQ&A



Q:なぜ乳酸菌が多く含まれているヨーグルトや乳酸菌飲料はダメなの？

A:生着するまでは、体は非常に菌に対して弱い状態です。生着後は乳酸菌が多く含まれるヨーグルトや乳酸菌飲料も可能となりますのでそれまでは避けてください。

Q:なぜ外国産の水や紅茶はダメなの？

A:外国のものは日本のものと安全性の基準が違います。紅茶は葉は外国産でも国産の会社で販売されているものは可能です。

Q:なぜ塩おにぎり、麺類は院内コンビニで購入したものの限定になるの？

コンビニでは厳しい基準で定められた工場で作られているためです。生着前は安全性を考慮し、購入後すぐに冷蔵庫に入れるなど温度管理ができる状態で食べる必要があります。そのため院内コンビニ限定で可能としました。(賞味期限は余裕をもってください)

