

▽ 食事のポイント

抗がん剤治療中には、副作用による骨髄での細胞増殖抑制により、白血球の減少をしばしば生じる。白血球は、細菌、カビ、ウイルス等の異物の識別・排除、感染防御能等の働きがあり、免疫を司る為、低下時は衛生的な食事を用意するよう努める。ただし、衛生への配慮は個々の身体状況に応じ適切な内容にすべきである。それゆえ、衛生への配慮が必要な状態か否か、さらにどの程度衛生的であるべきか、必ず医師に確認した上で、実施する。以下に、医師から衛生的な配慮が必要と指示された場合の調理のポイント、食事制限の3つの段階について紹介する。

○ 衛生的な調理のポイント

(1) 調理者の健康状態

下痢、嘔吐、腹痛の症状がある場合は、食品を汚染する危険がある為、調理作業は避ける。また爪の長さ、手指の傷の有無等を確認し、三角巾等身支度を整え調理を行う。なお、傷口には黄色ブドウ球菌が繁殖している為、食品に直接触れないよう注意する。

(2) 食品の購入と保存

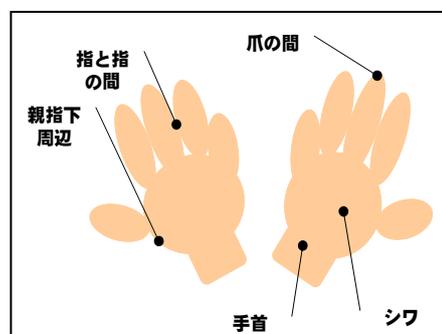
なるべく新鮮な食品を購入する。使用時には消費期限、賞味期限を確認し、開封した食品は速やかに使い切る。マヨネーズ、ソース等の調味料類は、開封後、長期間経ると生菌数が増加する為、特に抵抗力が低下している時期は(白血球 $1000/\mu\text{l}$ あるいは好中球 $500/\mu\text{l}$ 未満の場合等)、パック調味料等の使用も検討する。また、食品は適切な温度管理をし、菌の増殖を抑制する。

(3) 手洗い

手洗いはタイミングと洗い方が重要である。タイミングは主に下表の5場面である。さらに洗い残しが多い部位を下図に示したので、洗い方を見直す参考として欲しい。

手洗いのタイミング

1)	帰宅時 (外部の菌を持ち込まない)
2)	調理前 (食品に菌を付けない)
3)	生肉、生魚に触れた後 (他の食品に菌を移さない)
4)	生食する野菜、果物等に触れる前 (食品に菌を付けない)
5)	食事前 (食器、食品に菌を付けない)



(4) 調理中・調理後

食品の中心まで十分加熱し、殺菌を行う。また、加熱前後で、ざる、ボール等、調理器具を使い分け、2次汚染を避ける。特に生肉、生魚、生卵は食中毒菌が潜在する可能性が高い為、器具の使い分けに加え、接触後の手指及び調理器具の洗浄を行い、次の作業に移るよう徹底する。そのまま食べる食品、調理済み料理等には素手で触れることを避け、手指の菌の付着を防ぐ。また料理は、時間経過と共に生菌数が増える為、速やかに食べる。食べきれない分だけ作るよう心掛けるとよい。そして、調理後のキッチンが清潔に保つようにする。

○ 衛生的な食事の3段階

《Lv.1 生食禁止の食事》

特に生菌数の多い食品を制限する食事。納豆・生魚・生肉・生卵が禁止の対象となる。

《Lv.2 加熱食》

生菌数の多い食品を制限する食事。Lv.1に加え、生野菜・皮の薄い生果物(苺、葡萄、キウイ、桃等)が禁止の対象となる。すなわち、加熱してある料理、菌混入のない食品を利用する。

《Lv.3 準無菌食または無菌食》

加熱調理した料理を、さらに電子レンジ等で加熱殺菌した食事。通常、この食事が必要な状態の方は

入院している為、病院での食事を基本とする。差し入れにも制限がある為、各病院の基準を確認のこと。

「今日のメニュー」



写真： 下段 左から ごはん 簡単茶碗蒸し
上段 左から クイック煮魚 茹できゅうりとわかめの酢の物 わらび餅

▽メニューの工夫点

今回は、在宅療養中に指示が出る可能性がある【Lv.2 加熱食】のメニュー例を紹介する。

クイック煮魚

肉・魚類は中心部まで十分な加熱が必要である。加熱調理であれば煮る、蒸す、茹でる、焼く、炒める、いずれの調理法も適する。例として、家族が刺身である場合の簡単煮魚を紹介する。クッキングシートに刺身、めんつゆ等の調味料、匂い消しの薬味等を包み、2分程度加熱する。1人分の煮魚も短時間かつ少ない手間で作ることができる。

茹できゅうりとわかめの酢の物

酢の物や和え物は、未加熱の食材を使用する可能性があるが、白血球減少時の料理としては生菌数が高く不適である。このような料理では、通常生食の食品も加熱殺菌を行う。例えば、酢の物のきゅうり等は生食が普通だが、茹で、加熱殺菌を行うようにする。

簡単茶碗蒸し

十分な加熱が可能な卵料理で、食欲不振時にも食べやすい料理として紹介する。正式には卵液を漉す、蒸す等、手間のかかる印象だが、電子レンジを用いると、短時間で簡単に調理できる。

わらび餅

食欲不振時に食べやすい、加熱されたデザートとして選んだ。他に、ゼリー類、プリン、焼き菓子全般が適している。果物は缶詰が無難であるが、皮の厚い果物（グレープフルーツ、オレンジ、メロン、すいか等）も問題ない。ただし、切ってから時間経過したものは避ける。

▽レシピの一例

[簡単茶碗蒸し 材料 2人分]

卵液 (卵1個 だし 3/4 カップ (150ml) 塩少々 みりん 小さじ 1/2 醤油 小さじ 1/2)

具材 (干し椎茸 2g うどん (茹で麺) 40g かにかま 1本)

- ① 干し椎茸を水に浸けて戻し、薄切りにする。うどんは長さ 4cm に切る。かにかまは長さ 3~4cm にし、荒くほぐしておく。
- ② だし、塩、みりん、醤油を混ぜる。
- ③ 別皿に卵を割りほぐし、②を少しずつ加え混ぜる。
- ④ 器に①の具材を入れ、③の卵液を注ぐ。
- ⑤ ターンテーブルの両端に置き、500W の電子レンジで 2~3 分を目安に加熱する。

(器を軽く揺らし、表面全体が均一に揺れれば中まで固まっている。)