



# 白血球(好中球)が減少した時

## Q&A

心がけることはありますか？

手洗いやうがいのは食事の前後、外出後、朝起きた時、寝る前などこまめにおこないましょう。歯磨きや入浴も粘膜の清潔を保つために大切です。

---極端に好中球が減少したとき---

食事で気をつけることはありますか？

新鮮な食材を使い、加熱したものを食べましょう。刺身や生卵、生肉などの生もの、かびを含むチーズ、納豆などの発酵食品、自家製ヨーグルト、自家製漬物などは雑菌が繁殖しやすく避けたほうがよい場合があるので主治医に相談をしましょう。また口腔内を傷つけたり粘膜の炎症を引き起こす可能性がある硬いせんべいや香辛料も注意が必要な場合があります。

調理で気をつけることはありますか？

1. 調理の前後で手洗いをしましょう。
2. 食材の水洗いをおこないましょう。
3. しっかり加熱しましょう。
4. まな板や包丁、ざる、菜箸などは使うたびに洗い、しっかり乾燥させましょう。(可能ならば肉や、魚用を別で揃えておきましょう)
5. ふきんやタオルは清潔なものを使いましょう。
6. 食中毒に注意し、冷蔵庫で長期保存をしたものや調理後2時間以上経った食べものは避けましょう。

バランスよく食べて充分に栄養をとり体力をつけておくことが、感染予防につながります。

# オリーブキッチン

(食の相談室) 第十五号

発行: 京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター  
令和元年10月10日



## 特集

### 「白血球(好中球)が減少した時の食事」

## バターと醤油の香ばしい香り

電子レンジで手軽に、簡単に作れる失敗しらずのレシピです。冷凍のかぼちゃを使うと、食べきれる分量で作りやすく、時短にもなります。

### 【かぼちゃのバター醤油風味】

- (材料) 1人分
- ・かぼちゃ 2切れ(60~80g)  
(生、冷凍どちらでも可)
  - ・バター 大さじ1
  - ・麵つゆ 小さじ1/2



- (作り方)
- ①生のかぼちゃは種とわたを取り除き食べやすい大きさに切る。冷凍の場合はそのまま耐熱皿に並べる。
  - ②ラップをふんわりとかけ、生のかぼちゃは4~5分、冷凍の場合は2~3分を目安に500wの電子レンジで加熱する。
  - ③箸がスツと通るようになれば、仕上げにバターと麵つゆをたらし再度500wの電子レンジで20秒加熱する。

### ポイント

かぼちゃはビタミンCやビタミンE、体内でビタミンAに変わるβ(ベータ)カロテンという栄養素が含まれており体の免疫力を高める作用が期待できます。油(バター)と一緒に摂ることで吸収率もアップします。また、食物繊維も豊富に含まれており便秘の予防や改善にも役立ちます。

## 秋の定番!旬の鮭を手軽に

鮭は栄養バランスの優れた魚です。特に秋鮭のたんぱく質は他の魚より消化・吸収が良いと言われています。

### 【鮭のレンジ蒸し】

- (材料) 1人分
- ・秋鮭 1切(60~80g)
  - ・キャベツやもやし等の野菜
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・ポン酢やマヨネーズなど



- (作り方)
- ①鮭を半分に切る。
  - ②鮭に塩、こしょうを振る。
  - ③キャベツなどの野菜を一口大に切る。
  - ④耐熱容器に野菜、鮭の順に盛りつける。
  - ⑤耐熱容器にふんわりとラップをして電子レンジ500Wで2分30秒程度加熱する。

### ポイント

白血球が減少しているときには十分に加熱調理したものが安全です。電子レンジ調理は、メーカーによって加熱時間の調整が必要です。加熱ができていないか十分に確認することが必要です。箸で身がほぐれる程度を目安にしてください。



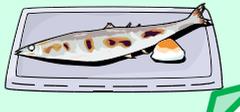
## 管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、外来待合、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。

## ナース 本田のモグモグ日記

さんが食べたい! と思って買い物に行きますが、今年は1匹400円前後するのでなかなか買えません。安くておいしい秋の食べ物の代表格なのに、いつの間にか高級魚になっていますね。いただいたかぼすや新米は準備万端なのに、残念です。



## 次回のテーマは『大腸術後の食事』です