

退院後の食事制限について

●感染を防ぐには調理方法や管理方法についても注意が必要です。

※調理前は、流水と薬用石鹸で手をしっかり洗いましょう

※食材は新鮮なものを選びましょう

※タオルは1回の調理前に交換しましょう

※記載されている消費期限・賞味期限・保存方法は守りましょう

※コンビニやスーパーで購入されたお弁当やおかず、麺類は食べる直前に電子レンジで加熱してください。

※チルド食品（真空パック包装の物で要冷蔵・冷蔵保存・10℃以下で保存と記載あるもの）

→食べる前に電子レンジで加熱して下さい（湯煎のみは不可）

※加熱していても屋台など食品はさけましょう



●感染リスクの高い食品を制限しましょう

	○食べられるもの	×食べられないもの
肉類	加熱調理したもの ソーセージ	生肉 生ハム ローストビーフ
魚介類	加熱調理したもの 缶詰	生魚 たたき 刺身 寿司 カルパッチョ スモークサーモン
卵	加熱調理した物 市販のマヨネーズ	生卵 半熟卵 自家製マヨネーズ
野菜・果物	加熱調理したもの 缶詰 冷凍野菜 生野菜・果物（十分に洗ったもの）	生のスプラウト サラダバーやバイキングに並んだ野菜 ドライフルーツ
柑橘類 免疫抑制剤を服用している方	温州みかん バレンシアオレンジ ぽんかん いよかん デコポン ゆず かぼす レモン	グレープフルーツ（ジュースを含む） スウィーティー ハッサク 夏みかん 甘夏 ライム ブンタン ポンタン バンベイユ だいだい ザボン
乳製品	牛乳 市販のヨーグルト 市販のバター プロセスチーズ ※加熱後のナチュラルチーズ カスタードクリーム	自家製ヨーグルト ※ナチュラルチーズ クリームチーズ ブルーチーズ 生クリーム
パン	個別包装されているパン・サンドイッチ（賞味期限内に）	フレンチトースト 陳列されているパン
菓子類	ベイクドチーズケーキ シュークリーム（カスタードクリーム） アイスクリーム	レアチーズケーキ はちみつ はちみつ入りのお菓子 生クリームが入った和菓子・洋菓子
飲み物	沸騰させた水道水 渡したお湯で入れるコーヒー・紅茶 氷（ペットボトルや煮沸した水）	湧き水 水道水 氷（生水） ペットボトルは24時間以内に飲みきり 外国産の飲料・ティーパック
その他	納豆 個包装ののり佃煮 個包装かつおぶし 市販のみそ 加熱した豆腐	梅干し キムチ 漬物 自家製のみそ 充填豆腐以外の冷や奴