



診療技術部だより



感染対策（給食・食事面で）

令和7年2月号

Vol.36 栄養科

病院給食は患者さんの疾病や状態に対し医師の指示に基づいて、医療の一環として食事を提供することを目的としています。そして給食業務においては安全性と時間厳守が求められ、特に安全性においては厚生労働省の大量調理衛生管理マニュアルを遵守し、食中毒等が起こさない対策がとられています。当院の給食業務は全面委託ですが、一部ご紹介させていただきます。

◇環境整備、調理前の身だしなみ確認・手洗い

～なぜ実施するのか～

○場所ごとに履物を変える

→靴に付着した外部からの土やホコリ・細菌やウイルスを厨房に持ち込まないため

○ユニフォーム着用後の粘着ローラ（コロコロ）の使用

→異物混入を防ぐため

○手洗い+消毒（計2分間）の実施

→手指に付着した菌を落とし、人から食品や人から人への二次感染を防ぐため

- ・タイマーの使用
- ・自動水栓、自動石鹸ディスペンサーで非接触

厨房用



トイレ用



業者用



◇生のまま提供する野菜や果物の消毒

～なぜ実施するのか～

○野菜や果物は腸管出血性大腸菌等が付着していることもあり、殺菌しなければ生のままは食中毒の恐れが高いため

○厚生労働省が示した大量調理施設衛生管理マニュアルの中に集団給食施設等の食中毒予防のための調理工程における重要管理事項として記載されている（一部抜粋）

→野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、流水（飲用適のもの）で十分洗浄し、必要に応じて殺菌を行った後、十分な流水ですすぎ洗いをを行うこと⁽¹⁾。



←残留塩素試験紙で100ppmを必ず確認



※消毒に使用するのは
次亜塩素酸ナトリウム溶液100ppm(=0.01%)→10分浸漬消毒



200ppm

または

→5分浸漬消毒

免疫機能アップのための栄養素とそれらの食材について～感染症に負けない健康づくりのために～

○ビタミンA（推奨量:男性30～64歳:900μgRAE/日 女性30～64歳:700μgRAE/日）⁽²⁾

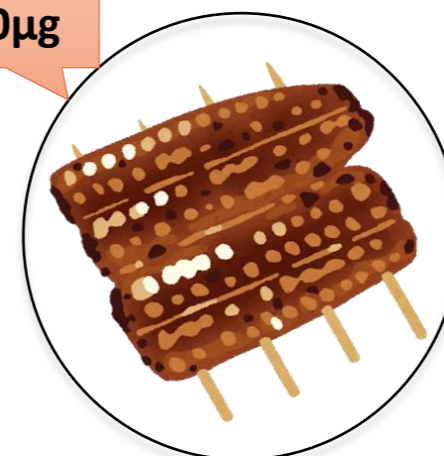
皮膚や粘膜を健やかに保ち、視覚に関わる色素タンパク質の生成、全身の上皮組織の分化に働きます
→豚レバーや鶏レバー、鰻などの動物性食品に多く含まれるほか、ビタミンAの前駆体「プロビタミンA（βカロテンなど）」は緑黄色野菜に多く含まれています。

5600μg



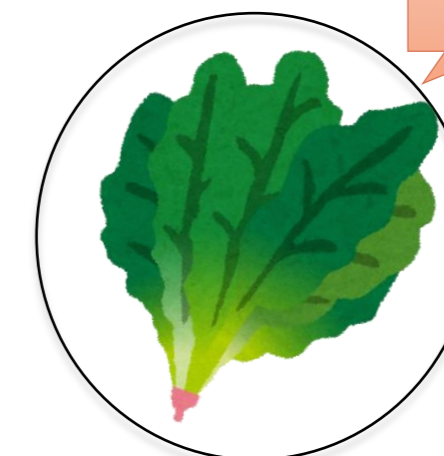
鶏レバー40g

1200μg



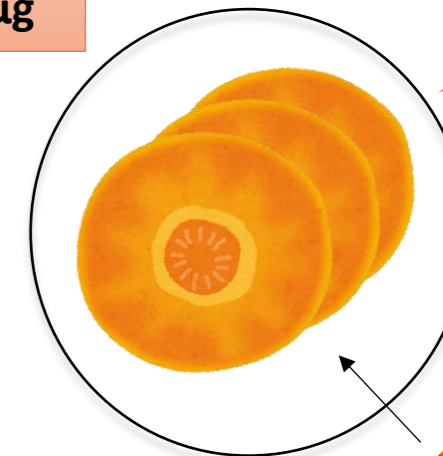
うなぎの蒲焼80g

280μg



ほうれん草80g

207μg



人参30g

～吸収しやすいのは？～

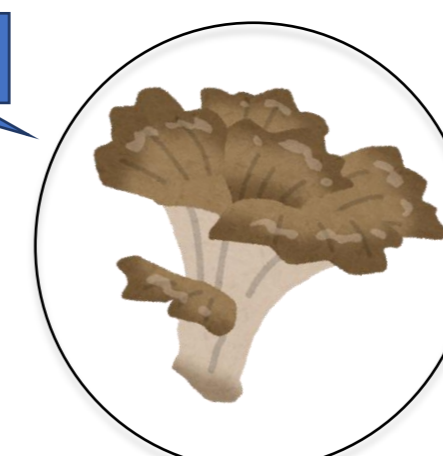
健康な方では、脂質摂取量が1日10g以上であれば食品由来のビタミンAを80%以上吸収できるため、菜食主義や脂質制限などの特殊な食習慣がなければ、特別な調理を意識しなくても一定量の吸収は見込めるといわれています。動物性食品のビタミンA（レチノール）はどのように調理されてもよく吸収されますが、植物性食品のβカロテンは油脂と合わせる（炒め物・揚げ物や和え物・サラダなど）ことで吸収率が高まります⁽³⁾。

○ビタミンD（目安量:男性30～64歳:9.0μg/日 女性30～64歳:9.0μg/日）⁽⁴⁾

カルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割のある栄養素で、健康な骨を維持するために欠かせません。また殺菌作用を発揮する抗菌ペプチドを作る働きをし、体内に侵入したウイルスや細菌などに対して必要な免疫機能を促進します。

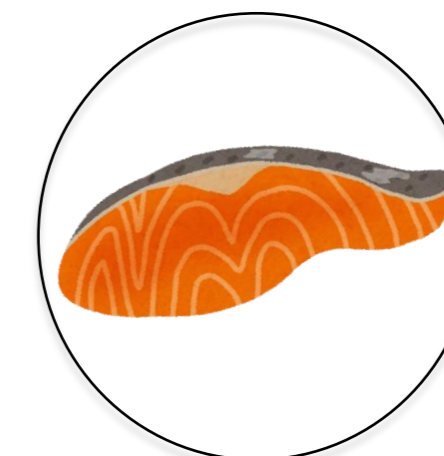
→ビタミンDのうち食品の大部分は植物由来のビタミンD₂と動物由来のビタミンD₃に分けられています

1.5μg



まいたけ30g

25.6μg



鮭(しろさけ)80g

～ヘルシーさの追求もほどほどに～

食品中に含まれるビタミンDは熱に強く比較的安定しており、油を使う調理法でより吸収することができます。含まれる食品は海産魚（甲殻類、貝類は除く）、卵黄、ごく一部の肉（牛肉脂身つき）、植物性食品ではきのこ類のみと限られているため脂肪摂取が少ない食事、魚や卵をまったく摂らない食事は注意が必要です。

参考文献:

(1)。「食品等事業者の衛生管理に関する情報」.厚生労働省.

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/0000168026.pdf>(2025.1.27)

(2), (4)。「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書.厚生労働省.

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316466.pdf>(2025.1.27)

(3).長谷川素美(2015).「イラストで生化学がススイわかる 栄養素のはたらきと栄養のとりかた」『Nutrition Care』第8巻, 4号, P18-21

次回の診療技術部だよりは、放射線科です！