

在宅時間が
増えた

パーキンソン病患者さんのための

あんしんレシピ

vol.
5

さんま缶ときゅうりの酢の物

食欲がないときにも

便秘が気になる

缶詰で手軽に



このレシピについて

ご自宅で過ごすことが増えると、パーキンソン病の方は活動量が低下して体力が落ちやすくなります。食べる量にこだわり過ぎず、さっぱりとしたものなどを食べやすく工夫して、上手に栄養を摂りましょう。缶詰は長期保存できるので、余裕があるときに買い置きしておくとお便利です。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：96kcal
たんぱく質：7.2g
脂質：5.2g
炭水化物：4.9g
食物繊維：0.3g
食塩相当量：0.6g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

さんま蒲焼き缶 1/2缶 (40g)

※好みの味付け済みの魚の缶詰でも可。

きゅうり 1/4本分 (25g)

しょうが(すりおろし) 少々 (2g)

酢 小さじ1 (5g)

作り方

① きゅうりを ピーラーで むく

きゅうりはピーラーで薄くりボン状にむきます。



② 器にきゅうりを 盛る

器に①のきゅうりを盛ります。



③ さんま缶と 合わせる

さんま缶を開け、②に合わせます。



④ しょうがを のせ、 酢をかける

しょうがをのせ、酢をかけます。



＼ 安全に調理するために /

「包丁」は腕を上下に動かすため重心の移動がありますが、「ピーラー」は横に滑らせる動きで扱えるので、パーキンソン病の方にとって安心して使える調理道具のひとつです。使用する際は、きゅうりをまな板に横向きに置き、しっかりと端を掴んで固定させながらむきましょう。もちろん、安定した場所にまな板を置いて、行なってくださいね。

監修：甘利 琢磨先生(作業療法士)

※本資料のレシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版<七訂>」より算出しています。

 **パーキンソン病
オンライン**
<https://pd-online.jp/>

「パーキンソン病オンライン」では、患者さんの暮らしの工夫や公的支援などについてわかりやすくご紹介しています。ぜひアクセスしてください。

