

# パーキンソン病患者さんのための あんしんレシピ vol. 8

## 気分が落ち込んでいるとき 編

「やる気がわからない」「物事に興味が持てなくなった」「気分が落ち込む」などはパーキンソン病患者さんの非運動症状として現れることが知られています。そんなときは、ご家族や、ご友人と共に食事を通じて気分転換はいかがでしょうか。レシピは凝っているように見えますが、作り方は簡単なので、みんなで調理を楽しむこともできます。誰かと一緒に作って食べることでいつもより食欲が湧いてきそうですね。

気分転換に 家族や友人と楽しく 食欲がないときにも

### ラップで手まり寿司



#### このレシピについて

ころんとした形や彩りの良い華やかな見た目でも、おもてなしにもぴったりな一品です。市販のお刺し身を活用すれば包丁要らずです。ご家族やご友人とワイワイ楽しく一緒に作ると気持ちも明るくなれそうですね。作るときはラップで“優しく包むこと”がポイント。力が入りづらい患者さんでも作りやすいレシピです。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

#### 栄養価（1人分）

エネルギー：265kcal  
たんぱく質：11.9g  
脂質：3.1g  
炭水化物：48.5g  
食物繊維：1.8g  
食塩相当量：1.6g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

## 材料(1人分)

ご飯……………120g  
すし酢……………大さじ2/3 (10g)  
まぐろの刺し身……………2切れ (20g)

サーモンの刺し身……………2切れ (20g)  
しょうゆ……………小さじ1 (6g)

## 作り方

### ① ご飯に すし酢を 混ぜる

温かいご飯にすし酢を、  
混ぜて冷まします。  
刺し身の枚数に合わせて、  
4等分に分けます。



### ② 刺し身をおく

ラップに刺し身をおきます。  
(刺し身は好みの  
ものでよいです。)



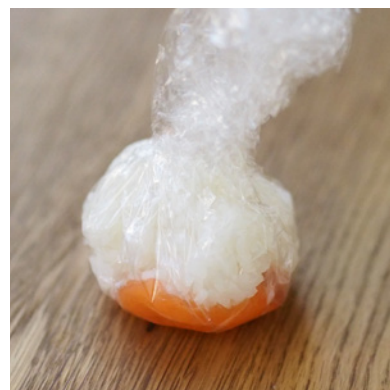
### ③ ご飯をおく

②の上に①のご飯をおきます。



### ④ ラップで包む

ラップで包みます。  
器に盛り、しょうゆを  
添えてつけながら  
いただきます。



## 安全に調理・食事をするためのポイント /

両手を使ってお寿司を握る作業は、バランスを崩して転倒しやすいので調理台に材料を用意して、イスに座って作業するのがおすすめです。火を使わないのでお孫さんやご友人と一緒に安心して調理を楽しむことができますよ。

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2020年版<八訂>」より算出しています。

  
<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。

