

パーキンソン病患者さんのための

あんしんレシピ

vol.
9

気分が落ち込んでいるとき 編

「やる気がわからない」「物事に興味を持てなくなった」「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。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

おうちパフェ



このレシピについて

おしゃれで華やかな見た目が気分を上げてくれるスイーツレシピ。おうちにあるグラスに、材料を美しく盛り付ければ完成です。お好みに合わせて季節のフルーツを用意して、ご家族やご友人とセルフで好きなものを盛り付けるのも楽しいですね。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：334kcal
たんぱく質：4.6g
脂質：23.2g
炭水化物：29.2g
食物繊維：0.0g
食塩相当量：0.2g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

バームクーヘン 40g
牛乳 大さじ2 (30g)

冷凍ミックスベリー 40g
市販のホイップクリーム 30g

作り方

① 材料を準備する



② バームクーヘンに牛乳をかける

手持ちのグラスに、手で割ったバームクーヘンを入れ、牛乳を全体にかけます。



③ ミックスベリーをのせる

②の上にミックスベリーの半量をのせます。



④ ホイップクリーム、ミックスベリーをのせる

③にクリームを重ね、その上に残りのミックスベリーをのせて完成です。



安全に調理・食事をするためのポイント /

背の高いグラスは調理の際に倒してしまう可能性があるため、不安な場合は背の低いものを利用すると良いでしょう。背の低いグラスならスプーンですくいやすく、食べやすいのでおすすめです。

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。

