

パーキンソン病患者さんのための あんしんレシピ

vol.
10

日中の眠気・不眠が気になるとき 編

「なかなか眠れない」「夜中に何度も目が覚めてしまう」「昼間も眠いことが多い」といった睡眠に関わるお悩みはパーキンソン病の非運動症状の一つです。主治医の先生に相談することに加えて、生活リズムを整えることが大切です。朝食を食べると眠っていた体が目覚め、1日の生活リズムが整い、夜の快眠につながるといわれています。なので朝はなるべく朝食を食べると良いでしょう。夜は気持ちを落ち着かせる温かい飲み物をとるのもおすすめです。

食欲のない朝にも 簡単 飲み込みやすい

マグカップリゾット



このレシピについて

ご飯とカップスープの素であっという間にできる一品。飲み込みやすく、朝はなかなか食欲が湧かないという方にも食べやすいメニューです。1日の中でも体温が下がる朝は温かい食事で体の中から温めると良いでしょう。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：289kcal
たんぱく質：4.0g
脂質：9.2g
炭水化物：49.2g
食物繊維：1.5g
食塩相当量：1.4g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

ご飯……………100g
カップスープの素……………1袋(18g)
バター(あれば)……………大さじ2/3(8g)

作り方

① ご飯を入れる

マグカップに温めたご飯を入れます。



② カップスープの素(ポタージュスープがおすすりめです)、バターを入れる



③ 湯を注ぐ

カップスープの袋に表記されている量の湯を注ぎます。



④ 軽くかき混ぜる



安全に調理・食事をするためのポイント /

全身がこわばりやすい朝は、作業の前に手のひらをほぐすストレッチをしてから作業してみましょう。合わせて背伸びをすると、前傾姿勢が良くなり、むせ込みも予防できます。朝は睡眠によって服薬の間隔が空いているので、手が震える場合はマグカップを調理台においてお湯を注ぐなど、やけどに注意しましょう。

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。

