

パーキンソン病患者さんのための あんしんレシピ

vol.
11

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。

なかなか眠れない リラックスしたい 便秘が気になる

甘酒ココア



このレシピについて

なかなか眠れないときに気持ちを落ち着かせ、リラックスするのにおすすめのホットドリンクメニュー。ココアには食物繊維が、甘酒には乳酸菌が含まれるので、お腹の調子を整える作用も期待できる一品です。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：175kcal
たんぱく質：4.5g
脂質：1.5g
炭水化物：39.1g
食物繊維：2.2g
食塩相当量：0.3g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

ココアパウダー(純ココア).....大さじ1(6g)

麴甘酒(ストレートタイプ).....200g

作り方

① 材料を準備する



② ココアとお湯を混ぜる

耐熱カップにココアと同量の湯を加えて、よくかき混ぜます。



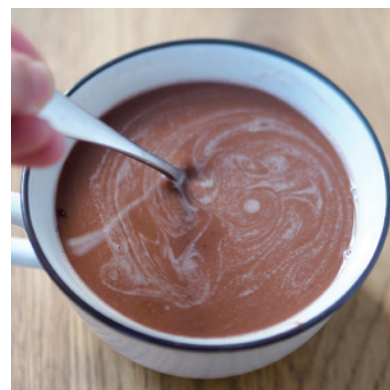
③ 甘酒を加える

甘酒を電子レンジ(600W)で2分加熱し、②に加えます。
※加熱時間は1人分の目安。



④ 混ぜる

よく混ぜて完成です。



安全に調理・食事をするためのポイント

マグカップを洗うときは、滑り止めマットを敷いた流し台にマグカップをおいた状態で洗うと安定するので手を滑らせても割れにくく安心です。ホットドリンクを飲むときは“楽のみ^{※1}”や“ストロー”を使うとやけどの原因になるので絶対にしないでください。

※1 吸い飲み容器

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。

