

パーキンソン病患者さんのための あんしんレシピ

vol.
12

リハビリを頑張った後 編

パーキンソン病の治療の一つである「運動療法」。運動を行った後は、栄養補給を意識したいものです。ちょっと頑張った日の自分へのご褒美に、エネルギーや筋肉のもとになるたんぱく質やミネラルが補給でき、普段の補食としても活用できる簡単レシピを紹介します。

リハビリを頑張った後に

たんぱく質補給

補食に

豆腐のしょうが黒蜜かけ



このレシピについて

豆腐にしょうがを添え、黒蜜をかけて、デザート感覚でいただく一品。材料があればあとは盛り付けるだけのお手軽レシピです。豆腐は体を動かすときに必要なたんぱく質の他、カルシウムをはじめとするミネラルを含んでいます。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：101kcal
たんぱく質：5.8g
脂質：3.9g
炭水化物：12.0g
食物繊維：0.9g
食塩相当量：0.1g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

木綿豆腐	約1/4丁 (80g)
黒蜜	大さじ1 (21g)
しょうが(すりおろし)	2g

作り方

① 材料を準備する



② 器に豆腐を盛る



③ 黒蜜をかける



④ しょうがを添える

しょうがを添え、混ぜ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

豆腐やしょうが(チューブ)、黒蜜の蓋を開ける際は転倒に注意してください。開けにくい場合は滑り止めシートやハサミなど使える道具を活用しましょう。両手を使う動作は姿勢が傾きやすいので一つずつゆっくりと行いましょう。

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。



「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。

