

パーキンソン病患者さんのための  
あんしんレシピ vol. 13

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 エネルギーアップ 飲み込みやすい

パンプディング



このレシピについて

食パンで簡単にできる一品。しっかり動いた後に必要なエネルギーとたんぱく質と一緒にとれ、補食にぴったりです。お好みでシロップをかけて甘く、ケチャップをかけてオムレツ風にと、気分に合わせて味の変化を楽しめますよ。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：405kcal  
たんぱく質：23.2g  
脂質：21.1g  
炭水化物：35.6g  
食物繊維：2.5g  
食塩相当量：2.1g

※シロップ・ケチャップの栄養価は含まれておりません。



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

## 材料(1人分)

食パン(6枚切り).....1枚(60g)  
プロセスチーズ.....30g

A  
卵(Mサイズ).....1個(50g)  
牛乳.....150ml  
塩.....0.2g

## 作り方

### ① 卵液を作る

食パンは1.5cm角、  
チーズは1cm角に  
切ります。  
耐熱容器にAを入れ、  
よく混ぜ合わせて  
卵液を作ります。



### ② 食パンを入れる

卵液に食パンを  
入れて絡めたら、  
10分ほどおきます。



### ③ チーズを加える

②にチーズを  
加えます。



### ④ 焼く

オーブントースターで  
15分ほど、卵液が  
固まるまで焼きます。  
※加熱時間は1人分の目安。  
好みではちみつや、  
ケチャップをかけても  
おいしくいただけます。



## 安全に調理・食事をするためのポイント /

オーブントースターから料理を取り出す際は、少し冷ましてから取り出すなどやけどに注意しましょう。また掴みやすいように、ふちや取っ手のついた器を使用すると良いでしょう。器を両手で持って運ぶ際には前傾姿勢になりがちなので、転倒には十分注意しましょう。

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。

