

パーキンソン病患者さんのための
あんしんレシピ vol. 14

疲れているとき 編

パーキンソン病の患者さんは「疲れやすくなる」ことも疾患の特徴の一つ。疲れにくくするためにはしっかりと栄養をとり、体重を落とさないこともポイントですが、疲れていると食事の準備もままならないことがあります。そんなときに時間をかけずすぐにできて、一皿で様々な栄養がとれるメニューを紹介します。

疲れているときに たんぱく質補給 飲み込みやすい

鶏むね肉の甘酢煮



このレシピについて

お鍋一つでできる簡単おかず。たんぱく質を含む鶏むね肉を使ったさっぱり口当たりのよい一品です。肉が硬くなりやすく、しっとり仕上がるように片栗粉をまぶして煮ます。全体にとろみがつくのでパサつきやすいお肉も食べやすくなります。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：175kcal
たんぱく質：24.6g
脂質：2.0g
炭水化物：15.2g
食物繊維：0.5g
食塩相当量：1.9g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

鶏むね肉(皮なし)	100g
片栗粉	適量
せん切りキャベツ(好みで)	30g

A

しょうゆ	大さじ2/3(12g)
砂糖	大さじ1(9g)
酢	大さじ1(15g)
水	大さじ3(45ml)

作り方

① 鶏肉を切る

鶏肉は斜めに薄切りにします(そぎ切り)。



② 片栗粉をまぶす

①に片栗粉をまぶします。



③ 煮る

Aの調味料を鍋に入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、②の鶏肉を入れます。焦げつかないように時々混ぜながら、5〜6分煮ます。



④ 盛り付ける

器にキャベツと一緒に盛り付けます。



安全に調理・食事をするためのポイント /

片栗粉をまぶす動作など微妙な力加減が難しい場合は、スプーンを使って混ぜるのもおすすめです。また、鍋は持ち上げるのではなく、横にスライドすると移動させやすいです。鍋をコンロにおいて火にかけるときは、衣服や体が引っかからないよう、奥か真横に取っ手を向けるようにすると良いでしょう。

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。

