

パーキンソン病患者さんのための あんしんレシピ vol. 15

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

豚しゃぶごまだれうどん



このレシピについて

豚肉と、カット野菜、冷凍うどんをレンジで加熱するだけの簡単レシピ。
うどんが長く食べにくいときには、ハサミで短くカットしていただきます。
豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB₁が他の肉類と比べても多く含まれます。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

栄養価（1人分）

エネルギー：545kcal
たんぱく質：23.7g
脂質：23.4g
炭水化物：63.5g
食物繊維：5.3g
食塩相当量：3.3g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

冷凍うどん……………1玉(200g)
豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………70g

せん切りキャベツ……………50g
市販のごまだれ……………60g

作り方

① 材料を準備する



② 容器にうどん、キャベツを入れる

耐熱容器にうどん、キャベツの順で入れます。



③ 肉をのせる

②に肉を広げてのせます。(肉が食べにくい場合ははさみなどで切ります。)



④ 加熱する

③にラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で6~7分(肉が白くなるまで)加熱します。仕上げにごまだれをかけていただきます。
※加熱時間は1人分の目安。



安全に調理・食事をするためのポイント /

麺類や汁物の器は溢れにくい大きめのものを使用しましょう。また陶器などある程度の重さがある器を使うことでより安定して食べることができるのでおすすめです。

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。

