

在宅時間が
増えた

パーキンソン病患者さんのための

あんしんレシピ

vol.
2

豆腐とろろ丼

食欲がないときにも

飲み込みやすい

ご飯にのせるだけ



このレシピについて

喉越しがよく、さっと作れる一品です。パーキンソン病で**食事が飲み込みづらい方にもおすすめ**です。生活習慣病の予防で注目されているオメガ3(n-3)系脂肪酸を含む**えごま油**や**亜麻仁油**、**MCT(中鎖脂肪酸)オイル**などをかければ、**手軽にエネルギーアップ**もできますよ。

監修：高崎 美幸先生(管理栄養士)

栄養価(1人分)

エネルギー：372kcal
たんぱく質：11.9g
脂質：3.8g
炭水化物：70.1g
食物繊維：1.3g
食塩相当量：1.6g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	わさび(お好みで)	小さじ1/6(1g)
冷凍とろろ(個包装のもの)	1袋(40g)	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2/3強(15g)
かつお節	少々(1g)	ご飯	150g
小ねぎ(小口切り)	少々(1g)		

作り方

① 器にご飯を盛る

器にご飯を盛ります。



② 冷凍とろろをかける

冷凍とろろを袋の表記通り解凍して、
①のご飯にのせます。



③ 豆腐をのせる

②に、さらに豆腐をのせます。



④ 薬味をかける

かつお節と小ねぎを振り、お好みでわさびを添え、めんつゆをかけていただきます。



＼ 安全に調理するために ／

パーキンソン病の方の食事は、**食器選びもポイント**のひとつです。大きな皿によそうと台所から食卓に運ぶ際に足下が見えづらくバランスを崩しやすくなるため、**小ぶりな皿がおすすめ**です。また、箸で食べにくい場合は、**レンゲやスプーンを使っていただく**などの工夫も取り入れてみてくださいね。

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2015年版<七訂>」より算出しています。


**パーキンソン病
オンライン**
<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。

