

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.
3

豚こま肉とまいたけの甘辛煮

体力をつけたい

便秘が気になる

鍋ひとつで



このレシピについて

パーキンソン病患者さんが意識して摂りたい、良質なたんぱく質を含む「豚肉」と、食物繊維を含む「まいたけ」で作るおかずです。疲労回復や食欲を増進する働きのあるビタミンB1も含まれます。ご飯にのせれば丼にもなり手軽に栄養が摂れるので、疲れた日のメニューとしてもおすすめです。

監修：高崎 美幸先生(管理栄養士)

栄養価(1人分)

エネルギー：187kcal
たんぱく質：11.6g
脂質：11.7g
炭水化物：5.4g
食物繊維：1.4g
食塩相当量：1.0g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

豚こま肉	60g	砂糖	小さじ2/3 (2g)
まいたけ	1/2パック (40g)	しょうゆ	小さじ1 (6g)
しょうが(すりおろし)	少々 (2g)	水	大さじ2 (30g)
酒	大さじ1 (15g)	小ねぎ(小口切り)	適宜 (1g)

作り方

① まいたけを手でほぐす

まいたけを手でほぐします。



② 豚肉を切る

豚肉は大きいようであれば、キッチンばさみで食べやすい大きさに切ります。



③ 材料を鍋に入れて煮る

小ねぎ以外のすべての材料を鍋に入れて、時々混ぜながら、10分程中火で煮ます。



④ 煮汁が減ったら火を止める

煮汁が少なくなったところで火を止めます。器に盛り、小ねぎを振ります。



安全に調理するために

パーキンソン病の患者さんが台所に立つときは、**しゃがむ、立ち上がるなどの「上下の動き」**に注意しましょう。例えば鍋を取り出す場合、しゃがむ時にバランスが崩れ転倒しやすくなります。また、高い所から鍋を取り出す際も同様です。**調理中の移動もなるべく高さを変えないよう**に行なえば、作業がスムーズに進みますよ。

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。

