

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.  
5

## さんま缶ときゅうりの酢の物

食欲がないときにも

便秘が気になる

缶詰で手軽に



### このレシピについて

ご自宅で過ごすことが増えると、パーキンソン病の方は活動量が低下して体力が落ちやすくなります。食べる量にこだわり過ぎず、さっぱりとしたものなどを食べやすく工夫して、上手に栄養を摂りましょう。缶詰は長期保存できるので、余裕があるときに買い置きしておくとお便利です。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

#### 栄養価（1人分）

エネルギー：96kcal  
たんぱく質：7.2g  
脂質：5.2g  
炭水化物：4.9g  
食物繊維：0.3g  
食塩相当量：0.6g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

## 材料(1人分)

さんま蒲焼き缶 ..... 1/2缶 (40g)

※好みの味付け済みの魚の缶詰でも可。

きゅうり ..... 1/4本分 (25g)

しょうが(すりおろし) ..... 少々 (2g)

酢 ..... 小さじ1 (5g)

## 作り方

### ① きゅうりを ピーラーで むく

きゅうりはピーラーで薄くりボン状にむきます。



### ② 器にきゅうりを 盛る

器に①のきゅうりを盛ります。



### ③ さんま缶と 合わせる

さんま缶を開け、②に合わせます。



### ④ しょうがを のせ、 酢をかける

しょうがをのせ、酢をかけます。



## ＼ 安全に調理するために /

「包丁」は腕を上下に動かすため重心の移動がありますが、「ピーラー」は横に滑らせる動きで扱えるので、パーキンソン病の方にとって安心して使える調理道具のひとつです。使用する際は、きゅうりをまな板に横向きに置き、しっかりと端を掴んで固定させながらむきましょう。もちろん、安定した場所にまな板を置いて、行なってくださいね。

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。

