

おいしくて、
飲み込みやすい
そしてしっかり
栄養が摂れる
レシピ
付き



いきいき、たのしく、おいしく

ALS (筋萎縮性側索硬化症)
患者さんのための



食事のきほん

監修 滋賀医科大学 内科学講座 脳神経内科 教授 漆谷 真先生



田辺三菱製薬

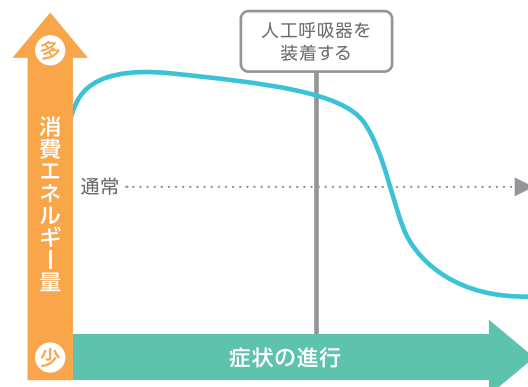


おいしい健康

ALSでは、適正なエネルギー量を確保し、 体重を維持することが大切です

ALS患者さんのほどんどの方に見られる体重減少の原因は、筋力の低下、呼吸障害、咀嚼・飲み込みの機能障害や疲労による食事摂取量の減少、食欲減退などがあります。体重減少はその後の症状に影響することがわかっているため、いかにエネルギーを確保し、体重を維持するかが重要なポイントとなります。

また、摂食嚥下機能が徐々に落ちていくため、食形態のくふうも必要です。症状が進行し、人工呼吸器を装着すると消費エネルギー量が減るため、肥満・高血圧や高血糖などの生活習慣病予防の観点からも、適正なエネルギーと栄養バランスに配慮した食生活をする必要があります。



まずは、1日に必要なエネルギー（カロリー）量を把握しましょう

ALSステーションで 1日の推定エネルギー量を自動計算できます

体重を維持するためにも、1日にどれくらい
エネルギー量が必要か知ることは大切です。

ALS エネルギー

自動計算は
こちらから



・ ALS患者さんの食事のポイント ・

1

高エネルギー、高脂肪の料理や食品を取り入れる

少量でエネルギーや脂質が摂れる食材を取り入れて、できるだけ食事量を増やさずにエネルギー摂取量を増やす。

2

摂食嚥下機能に合わせて食形態をくふうする

誤嚥性肺炎などを防ぐために、刻んだり、とろみやソースをかけるなど飲み込みしやすい食形態にする。

3

便秘予防のために、食物繊維、乳酸菌を含む食材を取り入れる

嚥下に配慮しながらも、食物繊維が豊富な葉野菜やいも類を取り入れたりと、乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品を摂る。



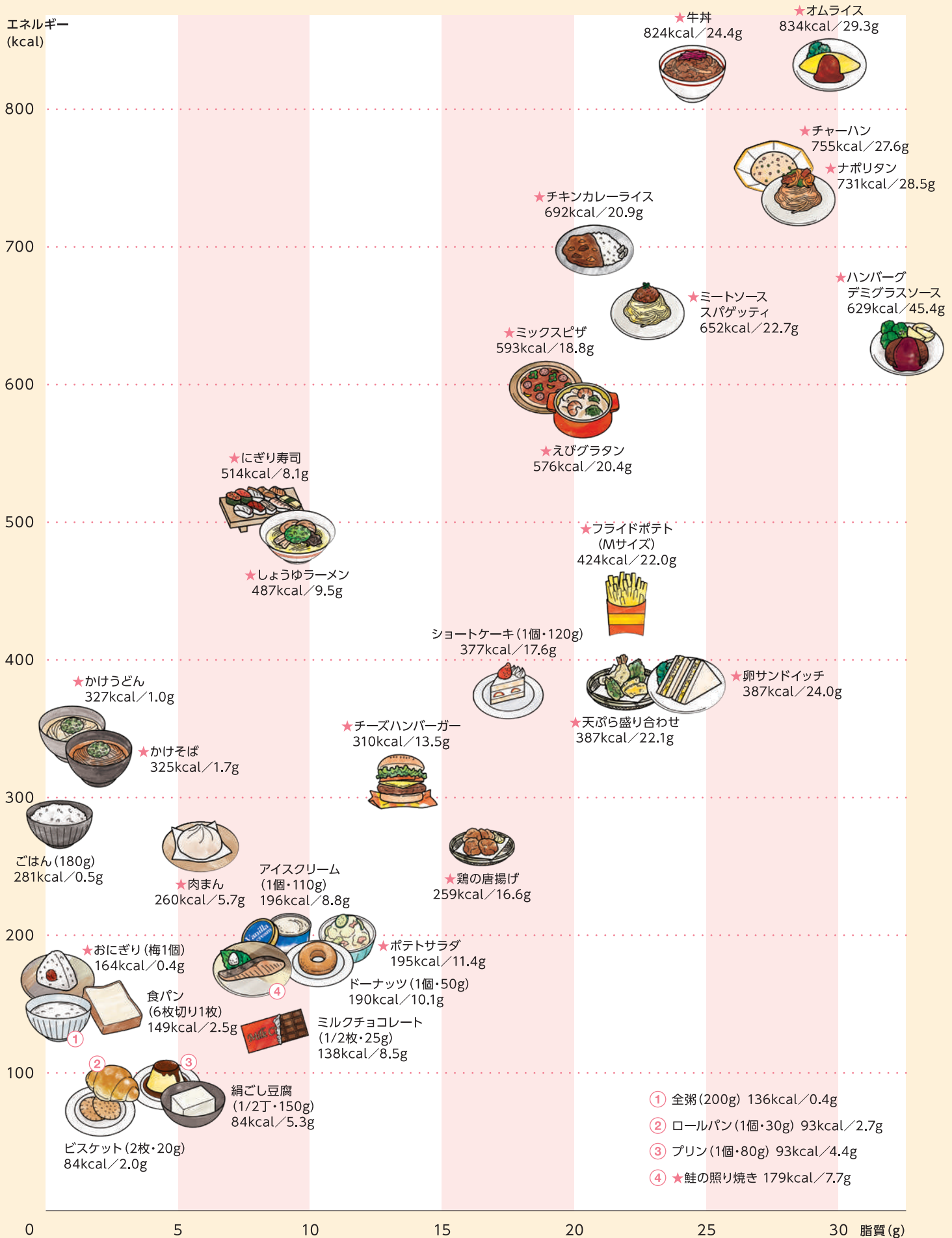
監修

滋賀医科大学 内科学講座 脳神経内科 教授 漆谷 真 先生

体重減少はALS患者さんの病状の推移に大きく影響し、もともと痩せている方や、ALS診断後から体重減少が著しい方は進行が早いという報告があります。そのため、ALS診断後は高脂肪食などでしっかりとエネルギーを確保し、体重を減少させないことが大切です。本冊子では、ALS患者さんが食事を摂るうえでのポイントや、身近な食材を使った普段の食事でも実践できるエネルギー確保のポイント、飲み込みやすくするくふうが詰まったレシピを紹介しています。ALS患者さんのご家族に向けて、日々の生活に役立つ一助になれば幸いです。

高エネルギー・高脂肪 お食事MAP

体重を維持するために、摂食嚥下機能に配慮しながら、高エネルギー、高脂肪の食品や料理を取り入れることが大切です。





おいしくて、飲み込みやすい、そしてしっかり栄養が摂れる **かんたんレシピ**

体重を維持するためにエネルギー量を確保する **カロリーアップのくふう**

1. 肉や魚は脂身の多い部位を選ぶ。エネルギーが摂れるだけでなく、脂の多い部位は火を通して硬くなりにくい

【例】豚バラ肉、マグロのトロ、とろサーモン

2. 調味料など食事のカサが増えないもので摂る

【例】マヨネーズ、ケチャップ、生クリーム、バター

食べやすくするために

とろみ剤を使わないで 飲み込みやすくするくふう

1. 食材自体がなめらか食感であったり、とろみがあるものを活用する

【例】温泉卵、アボカド、ヨーグルト、バナナ、冷凍マンゴー

2. ソースやジャムなどを多めにトッピングする

【例】ジャム、はちみつ、ホイップクリーム



アボカド

なめらかな食感で飲み込みやすく、エネルギーやビタミンの他、食物繊維も摂れる。手軽に使える冷凍タイプもおすすめ。

のっけるだけ5分で完成

ねぎとろとアボカドの海鮮丼（ポキ風）

POINT

のっけるだけでかんたん。魚は火を通すとパサつきやすいのでそのままでもやわらかいねぎとろはおすすめ。DHAやEPAも摂れます。

■材料（1人分）

ごはん（やわらかめ）	150g
すし酢	大さじ2/3（10g）
ねぎとろ	100g
アボカド（冷凍でも）	1/2個（80g）
卵黄	1個（18g）
青じそ（あれば・飾り用）	1枚（0.5g）
しょうゆ	大さじ1/2（9g）
A みりん	小さじ1（6g）
ごま油	小さじ1（4g）

■作り方

※加熱時間は1人分の目安。

- 1 A（たれ）の材料を耐熱容器に入れてしっかりと混ぜ合わせる。電子レンジ（600W）で1分ほどすこしとろみがつくまで加熱する。
- 2 アボカドは1cm角に切る。
- 3 ごはんとすし酢を合わせたら器に盛り、アボカド、ねぎとろ、青じそ、卵黄の順でのせ、食べる時にA（たれ）をかける。

※食べる際は、青じそを除いてください。

※アボカドは完熟のものを使用してください。

栄養価（1人分）

●エネルギー	668kcal	●たんぱく質	33.0g	●脂質	32.1g
●炭水化物	69.2g	●食物繊維	6.8g	●食塩相当量	2.2g



デミグラスソース

エネルギーが補え、とろみもあるので飲み込みを助ける。市販のタイプなら温めるだけなのでかんたん。

玉ねぎは電子レンジ調理でやわらかく、時短に

ふわふわデミグラスハンバーグ

POINT

肉をしっかりと練り、つなぎを多くしてふわふわ食感に。デミグラスソースは飲み込みを助けるだけでなく、エネルギーアップにも。

■材料（1人分）

合いびき肉	100g
玉ねぎ	50g
セルフィーユ（あれば・飾り用）	適量
パン粉	大さじ1（3g）
牛乳	大さじ1（15g）
卵（Mサイズ）	1/2個（25g）
マヨネーズ	大さじ1（12g）
片栗粉	小さじ1/2（1.5g）
こしょう	少々
じゃがいも	70g
牛乳	50ml
バター	小さじ1/2（2g）
デミグラスソース（市販）	50g
ウスターソース	小さじ1/2（3g）

■作り方

※加熱時間は1人分の目安。

- 1 じゃがいもはラップで包み、電子レンジ（600W）で2分加熱したら、熱いうちに潰してバター、牛乳の順で混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で3分ほど透き通るまで加熱する。
- 3 ボウルに合いびき肉を入れて、粒感がなくなるまでしっかりと練ったら、A、2の玉ねぎを加えて粘りがでるまでさらに練る。
- 4 3のタネを等分して小判型にまとめ、両手でキャッチボールをするように叩き、空気を抜く。
- 5 フライパンに4を並べて中弱火にかけ、片面に焼き色がついたら裏返す。蓋をして5分ほど焼き、1のマッシュポテトと一緒に器に盛る。
- 6 5のフライパンに、ソースの材料を入れて沸々とするまでかき混ぜながら煮詰めたらハンバーグの上にかける。あればセルフィーユを飾る。

※スプーンなどで小さめに切って、ソースをしっかりと絡めて頂きます。食べる際はセルフィーユは除いてください。

栄養価（1人分）

●エネルギー	528kcal	●たんぱく質	26.4g	●脂質	38.1g
●炭水化物	28.5g	●食物繊維	7.2g	●食塩相当量	1.5g

おすすめの食材



ケチャップ マヨネーズ ソース

かけるだけでエネルギーも摂れて、
飲み込みやすくなる。



ジャム はちみつ

ヨーグルトにかけるなど、
少量でエネルギーを補える。



温泉卵

飲み込みやすくなるだけでなく、
たんぱく質も補える。



絹ごし豆腐 木綿豆腐

調理しなくてもそのまま食べられ
て、たんぱく質や鉄、カルシウムな
どのミネラルも補える。



バター

少量加えるだけでエネルギーアッ
プに。風味もよくなる。



アイスクリーム

手軽に食べられ、エネルギー、たんぱ
く質やカルシウムも摂れるアイスク
リームはおすすめ。



ヨーグルト

カルシウムやたんぱく質が摂れ
る。とろみが強いギリシャヨーグル
トがおすすめ。



バナナ 冷凍マンゴー

酸味がなく、甘みが強いフルーツは
エネルギー補給にぴったり。
ビタミンやミネラルが補える。



冷凍とろろ

つなぎとしてだけでなく、とろろ独特の
とろみが飲み込みをサポート。

甘酢あんで食欲がないときでも食べやすい

ふわとろ 天津飯

POINT

マヨネーズととろろを加えてふわふわ食感の卵に。
やさしい酸味のきいた甘酢あんでさっぱりと食べられます。

■材料(1人分)

ごはん(やわらかめ).....	150g
卵(Mサイズ).....	2個(100g)
長ねぎ.....	10g
とろろ(冷凍).....	40g
マヨネーズ.....	大さじ1(12g)
塩.....	0.4g
ごま油.....	大さじ1/2(6g)
ケチャップ.....	大さじ1(18g)
酢.....	大さじ1/2(7.5g)
砂糖.....	大さじ1/2(4.5g)
しょうゆ.....	小さじ2/3(4g)
片栗粉.....	小さじ1/2(1.5g)
水.....	50ml

甘
酢
あん

■作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにする。卵をボウルで溶きほぐし
たら、長ねぎ、とろろ、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わ
せる。
- 2 フライパンにごま油を入れて強火で熱し、1を流し入れ
たら、弱火にする。かるくかき混ぜたら周りから中央に
向かって寄せて丸い形を作る。
- 3 卵を裏返し、両面を焼いて火を通したら、器に盛った
ごはんの上にのせる。
- 4 3のフライパンにそのまま甘酢あんの内容料を入れて混
ぜ合わせ、中火にかけてとろみが付くまで煮詰めたら、
卵の上にかけて完成。

栄養価(1人分)

●エネルギー 586kcal	●たんぱく質 17.9g	●脂質 25.8g
●炭水化物 73.7g	●食物繊維 3.2g	●食塩相当量 2.1g



チョコレート

口の温度でゆっくりと溶け、エネル
ギーも摂れる。甘いのが苦手な方は
ビタータイプが◎。

少ない材料で作れる

濃厚チョコムース ベリーソース

POINT

ゼラチンや卵も使わないので、かんたんに作れるなめらかなチョコムース。
甘酸っぱいソースで濃厚でも食べやすくなります。

■材料(2人分/2個分)

ミルクチョコレート.....	1枚(50g)
生クリーム(高脂肪).....	100ml
ミント(あれば・飾り用).....	適量
「A」冷凍いちご.....	60g
「L」砂糖.....	大さじ2(18g)

■作り方

※加熱時間は2人分の目安。

- 1 Aを耐熱容器に入れて軽く混ぜる。ラップはせずに電子レン
ジ(600W)で1分加熱したら、スプーンで潰して粗熱をとる。
- 2 生クリームをボウルに入れて、ハンドミキサーか泡だて器で
持ち上げた時にスジが残るくらいの七分立てに泡立てる。
- 3 チョコレートを粗めに砕き、耐熱ボウルに入れる。ラップは
せずに電子レンジ(600W)で20秒ほど加熱する。
- 4 一度取り出して混ぜ、さらに10秒ほど加熱し、完全に溶けたら、2
の生クリームをまずは1/3量ほど加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- 5 残りの生クリームも加えて色が均一になるまで混ぜたら、
グラスなどに等分して冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- 6 5のチョコムースの上に、1のストロベリーソースをのせて、
あればミントを飾る。

※食べる際はミントは除いてください。

栄養価(1人分)

●エネルギー 384kcal	●たんぱく質 2.9g	●脂質 30.1g
●炭水化物 28.7g	●食物繊維 1.4g	●食塩相当量 0.1g



おうちにいながら世界旅行を楽しめる ALS患者さんのための特別なレストラン

世界各国をめぐりながら、その国の伝統的な料理やカルチャーフードを、自宅で再現できる材料や手順でALS患者さん向けにアレンジしたレシピを掲載しています。レシピだけでなく、世界各国（都市）の食文化、有名観光地といったお楽しみ情報やバリアフリー情報のコラムを通して世界旅行を楽しめます。

Vol.3
ヨーロッパ編
2021年11月開店



Vol.4
東アジア編
2022年5月開店



Vol.1
東南アジア編
2020年12月開店



Vol.5
オセアニア編
+マレーシア、
インドネシア共和国
2022年10月開店



Vol.2
北米編
2021年8月開店

中南米編
COMING SOON



ALS患者のわたしたちみんなが主役の情報サイト

ALS ACTION!



インタビューを中心に、ALS患者さんを支える人たちがみんなが主役の情報サイトです。



明日をつなぐ、人をつなぐ

ALS ステーション



ALS治療の最前線や嚥下食レシピなどの情報が知れる総合サイトです。



レシピを
お使いいただく
前に

- レシピは、「ユニバーサルデザインフード区分2」程度となるよう、食材のかたさに配慮し、大きさは0.3cm～1cm角切りを目安に作成しています。より嚥下が困難な患者さんには「さらに細かく切る、潰す、すり鉢でする、ミキサーでペースト状にする」など、患者さんの状態にあわせて対応してください。
- 栄養価は文部科学省/日本食品標準成分表（八訂）増補2023年より算出しています。
- 分量は野菜の皮、肉・魚の骨や内臓を取り除いたもので、食べられる部分の分量を表示しています。



田辺三菱製薬



おいしい健康