



いきいき、たのしく、おいしく

ALS(筋萎縮性側索硬化症)患者さんご家族のための
食事のきほんシリーズ



たのしむ レシピ

のっけるだけで
かんたん!

楽々とエネルギーアップ

10分以内に
作れる!

火も包丁も使わない



朝食
レシピ



ALS ACTION!サイトでも公開中! ▶



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患者さん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



なぜ体重が減ってしまうの？

ALS患者さんは下記のような複数の理由から、
体重減少が多くの患者さんで見られます。

- 1 筋肉量が減る
- 2 摂食嚥下機能の低下や
疲労感から食量が減る
- 3 病気そのものが原因で、脳や筋肉の
エネルギーが過剰に使われる
(代謝が亢進する)

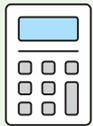


体重を維持することがなぜ大切？

体重の減少をできるだけ小さくし、体重を維持することが、
その後の症状に大きな影響を与えることがわかっています。
できる限り食事からエネルギーを確保するために、
普段から高エネルギー食&高脂肪食を意識することが大切です。



<参考>筋萎縮性側索硬化症(ALS)診療ガイドライン2023 / 南江堂、
Shimizu T et al. Amyotroph Lateral Scler 13: 363, 2012



まずは1日に必要なエネルギー量を算出してみましょう

ALS患者さんの1日の推定エネルギー必要量の算出はとても
複雑ですが、ALSステーションでは自動計算でかんたんに算
出することができます。

自動計算は
こちらから



ALS エネルギー

無理せずに続けられる エネルギーをアップする工夫

エネルギーを確保しようとしても、食量を増やすのはなかなか難しいものです。
食材選びやとり方の工夫で、効率的にエネルギーを確保する方法をご紹介します。



間食(おやつ)

食事だけではエネルギーを確保できない場合は、
間食をとり入れるのもひとつの手です。お菓子は砂糖やバターなどが使われて
おり、少量でエネルギーが確保できます。

おすすめのおやつ

- アイスクリーム
- プリン
- チョコレート
- クリーム
- ゼリー
- 水ようかん など



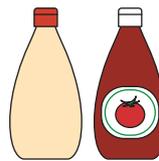
ソースや調味料

砂糖や油などの調味料は、料理のカサ
を増やさずに、手軽にエネルギーを
アップすることができます。

おすすめの調味料

- マヨネーズ
- ケチャップ
- 油脂類(油、バター)
- ジャム

など



食材選び

肉や魚は脂の多い部位を選ぶとエネルギーを
確保しやすくなります。火を通しても硬くなりにくいというメリットも。

おすすめの食材

肉の場合

- 牛・豚肉 もも肉・ロース ▶ バラ肉
- 鶏肉 むね肉・ささ身 ▶ もも肉

魚の場合

- まぐろ 赤身 ▶ トロ
- 鮭 しろさけ ▶ トラウトサーモン

便秘が気になったら

ぜんどう

腸の蠕動運動の低下などから、便秘に悩む患者さん
もいます。野菜やいも類、豆類、果物などから食物
繊維(プレバイオティクス)、ヨーグルトやみそ
などの発酵食品から乳酸菌(プロバイオティクス)
をとり入れましょう。

飲み込みにく如果觉得たら

誤嚥性肺炎を防ぐためにも、飲み込みやすくなる
ように、食形態を調整することが大切です。まず
は食材を今までより小さめに刻んだり、ソース
を多めにかけたり、とろみをつけると飲み込み
やすくなりますよ。



10分以内に
作れる!

朝食レシピ

火も包丁も
使わない!

食欲が湧きにくい朝でも、量を増やさずに、効率的にエネルギーを摂れる朝食レシピです。
体を動かさにくい朝でも火や包丁を使わずに、のっけるだけで作れます。

栄養価(1人分)

エネルギー	491kcal	たんぱく質	19.7g	脂質	16.7g
炭水化物	69.5g	食物繊維	5.2g	食塩相当量	1.7g



缶詰など保存食材だけで作れる!

ツナとろろのっけ丼

冷凍食材や缶詰など保存のきく食材を使い、包丁や火も使わずにのっけるだけで完成。エネルギーを確保しつつ、飲み込みもサポートしてくれるとろろは、食欲がない朝にぴったりです。

材料(1人分)

ごはん	150g
ツナ油漬	1缶(70g)
冷凍刻みオクラ	40g
冷凍とろろ	小1袋(40g)
青のり	少々
白ごま	小さじ1/2(1.5g)
ぼん酢しょうゆ	大さじ1(18g)

ポイント食材



ツナ油漬

エネルギーやたんぱく質のほか、骨や骨格筋の形成に関わるビタミンDも摂れます。ほぐしてあるので、スプーンなどで食べやすいのも◎。缶が開けにくい場合は、パウチタイプがおすすめです。

作り方

1 器にご飯を盛り、軽く油をきったツナ、凍ったままのオクラ、解凍したとろろをのせ、青のり、白ごまを散らします。

2 食べるときにぼん酢をかけていただきます。

のっけて焼くだけ!

クロックムッシュ風トースト

いつものトーストに、市販のホワイトソースとチーズをプラスしてエネルギーアップ。のせて焼くだけのなので、冷凍ほうれん草をのせたり、コーンをのせたり、家にある食材を使って幅広くアレンジも楽しめます。

材料(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚(60g)
ホワイトソース(市販)	大さじ6(90g)
ロースハム	1枚(20g)
ピザ用チーズ	20g
パセリ(乾・あれば)	少々
粗びき黒こしょう	少々

ポイント食材



ホワイトソース(市販)

パンやごはんにかけてチーズをのせると、手軽にドリアなどが作れて、エネルギーアップに。たんぱく質やカルシウムも摂れます。余ったら、ジップ付き保存袋に入れて冷凍しておきましょう。

栄養価(1人分)

エネルギー	343kcal	たんぱく質	15.2g	脂質	16.1g
炭水化物	36.8g	食物繊維	2.9g	食塩相当量	2.6g



作り方

1 食パンにロースハムをのせ、ホワイトソースを広げます。チーズをのせたら、パセリ、粗びき黒こしょうを散らします。

2 オーブントースターでチーズがこんがりとするまで5~6分ほど焼きます。
※オーブントースターが温度設定できる場合は、1000W(220~230℃)に設定してください。

調理がぐっと楽に、
あんしんして作れる

便利グッズをご紹介します！

力が入りづらい、手が動かしにくいなど、初期のALS患者さんにみられる症状をカバーする便利な調理グッズを紹介します。

缶&ペットボトル オープナー

力を入れなくても、缶やペットボトルを開けられます。最近では電動式のオープナーも多種類登場しており、よりかんたんに缶やペットボトルを開けられるものもあります。



キッチン バサミ

手に力が入りにくく包丁がしっかりと握れない、食材をおさえられないときにおすすめなのがキッチンバサミ。肉や野菜などがかんたんにカットできます。刃の部分が少しカーブしているものは力が伝わりやすく、より少ない力で食材をカットできます。

少量から計れる 計量カップ

計量スプーンを持って調味料を計るのが大変な場合は、小さじ1など少量から計れる計量カップがおすすめ。しっかりと安定する形になっているものも多いので、こぼれにくいのもポイントです。



監修医からのメッセージ



滋賀医科大学
内科学講座
脳神経内科 教授
漆谷 真 先生

ALS患者さんにとって、その後の症状に大きな影響を与えるため、初期の段階から体重を減らさないことが大切です。糖尿病などの合併症がある場合は注意が必要ですが、まずは「エネルギー摂取」を意識した食生活を心がけましょう。食事量を急に増やすことは難しいため、効率的にエネルギーを摂れる高脂肪食が基本になります。本冊子に記載している工夫やレシピを取り入れつつ、無理のない範囲で食事を楽しみながら、体重維持を心がけましょう。



おうちにいながら世界旅行気分！ 世界各地の料理をALS患者さん向けに アレンジしたレシピ公開中！

世界各国をめくりながら、その国の伝統的な料理やカルチャーフードを、自宅再現できる手順で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気分を楽しめます。

Vol.3, Vol.7

ヨーロッパ編 ①2021年11月開店
②2024年3月開店



スペイン王国
ガスパチョ



イタリア共和国
チーズリゾット

カナダ(バンクーバー)
2層のサーモントルタル



Vol.2

北米編
2021年8月開店

キューバ共和国
アヒアコ



Vol.1

東南アジア編
2020年12月開店



オーストラリア連邦
(シドニー)
オイスターキルパトリック

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.6

中南米編
2023年12月開店



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



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



田辺三菱製薬



おいしい健康