



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

手指の力が
足りない!

かんたんに作れる工夫が満載!

／ レンチン ／

15分レシピ



野菜もたんぱく質もとれる!



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事量が減る
- 3 呼吸がしづらくなり、呼吸でのエネルギー消費が増大する

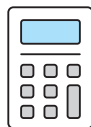


体重を維持することがなぜ大切？

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

蓋が開けにくい
箸でつかみにくい

調理中の動作がしにくくなったら・・・ 食材や調理法を工夫してみましょう

ALS患者さんは、ボトルの蓋を開けるときに力が入りにくかったり、箸が使えづらくなるなど、今までできていた動作が難しくなることもあります。それによって調理に時間がかかったり、調理するだけで疲労を感じることもあるかもしれません。

そんなときは食材や調理法を工夫することで、手指に負担をかける細かい動作をせずに短時間で、今までと変わらず調理をすることができますよ。

電子レンジを活用

電子レンジを使うと火を使わずにすみ、調理時間の短縮にもなります。鍋やフライパンも使わないので、洗い物も楽に。



冷凍食材を活用

冷凍野菜などの冷凍食材は、切るなどの下処理がいらずにそのまま使えて、保存もできるので買い物に行けないときにも大活躍。



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あります。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)を取り入れましょう。

飲み込みにく如果觉得たら

誤嚥性肺炎を防ぐためにも、飲み込みやすくするために、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。

作りかんたんで **らくらく&あんしん**

レンチン



15分レシピ

火も包丁も
使わない!

調味料は小さじ1など計量しやすい分量で、細かい調理動作がなく、最低限の調理器具で作れるので洗い物も楽ちん。だけど本格的な味わいで**しっかりおいしい!**
エネルギーを確保しつつ、時短で作れるので調理の疲労も少ない、家族みんなで楽しめるレシピです。



栄養価(1人分)

エネルギー	507kcal	たんぱく質	36.2g	脂質	17.9g
炭水化物	58.5g	食物繊維	5.8g	食塩相当量	2.3g

パスタの別ゆでがいない!

ブロッコリーとえびのチーズソースペンネ

チーズの香りが食欲をそそる、レンチンでかんたんにできるパスタです。水の代わりに牛乳をソースに使うことで、たんぱく質やエネルギーも補える、一石二鳥のレシピです。

材料(2人分)

ペンネ(乾)	120g
冷凍むきえび	120g
片栗粉	小さじ1(3g)
冷凍ブロッコリー	120g
ピザ用チーズ	80g
牛乳	300ml
顆粒コンソメ	小さじ1(3g)
にんにくチューブ	小さじ2(8g)

ポイント食材



ペンネ(ショートパスタ)

ショートパスタはフォークで食べやすく、急いで調理しなくても、スパゲッティなどのロングパスタに比べてのびにくいのでおすすめです。

作り方

- 1 耐熱ボウルや深めの大皿に冷凍むきえび、片栗粉を入れてまぶしたら、ペンネ、冷凍ブロッコリー、Aを加えます。
- 2 1にふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱します。一度取り出し、チーズを加えて混ぜ、ラップをせずにさらに4分加熱します。最後にもう一度全体を混ぜ合わせたらできあがりです。
★加熱時間はアルデンテの目安です。やわらかいパスタがお好みの場合は追加加熱してください。

材料をボウルで混ぜ合わせるだけ!

バターチキンカレー

本格的な味わいのバターチキンカレーが、電子レンジでかんたんに作れます。生クリームやバターを使い、コクだけでなくエネルギーもアップできるのがポイントです。

材料(2人分)

ごはん	360g
パセリ(乾・あれば)	少々
鶏もも肉(唐揚げ用)	180g
トマト水煮(ダイスカット)	200g
生クリーム	50ml
カレールー(フレークタイプ)	20g
バター	10g
砂糖	大さじ1(9g)

ポイント食材



鶏もも肉(唐揚げ用)

最近は唐揚げ用や小間切れなど、いろいろな用途にあわせて、カットする手間が省け、包丁やまな板も使わずにすむので洗い物の負担も減ります。



栄養価(1人分)

エネルギー	674kcal	たんぱく質	21.5g	脂質	31.7g
炭水化物	81.8g	食物繊維	4.6g	食塩相当量	1.3g

作り方

- 1 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ(生クリームは少し残す)、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱します。
★カレールーはお好みの辛さのものをお選びください。辛味が苦手な方や、むせやすい場合は甘口タイプがおすすめです。
★鶏肉が食べにくい場合は皮をとり、キッチンペーパーなどで小さめに切ってください。
- 2 一度取り出して混ぜ、再びラップをし、さらに2分加熱します。器に盛ったごはんにかけて、残しておいた生クリーム、パセリをトッピングします。

※加熱時間は2人分の目安。 ※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。
※上記のレシピは、手指や調理の負担を減らすことを目的としている、摂食嚥下障害のない方向けのレシピです。

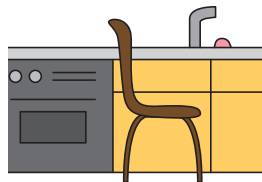
調理を安全に楽しむために

ALS患者さんは、手指が動かしづらい・力が入りにくい、疲労を感じやすいという場合があります。調理を安全に行うために、キッチンまわりなどを工夫してみましょう。

POINT

休憩できるように椅子を用意する

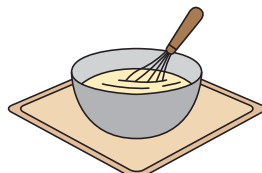
調理中に疲労を感じたときに休めるよう、椅子などをキッチンに用意しておくのがおすすめです。足が引っかからないように壁際におくなど、配置には気をつけましょう。



POINT

ボウルやまな板の下に布巾や滑り止めシートを敷く

ボウルやまな板の下には、布巾や100円ショップなどでも買える滑り止めシートを敷くと、安定して調理しやすくなります。ボウルなどは少し大きめのものを使うと、こぼれにくいのでおすすめです。



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、体重減少を食い止めることは、その後の症状に大きな影響を与えるため、体重をなるべく維持することが重要です。

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」を重視し、エネルギーを蓄えるつもりで食事をとりましょう。

食事を作ること・食べることで筋肉・体重維持につながり、生活の質を向上させることが期待できます。本冊子に記載している工夫やレシピをとり入れつつ、無理のない範囲で調理や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



イギリス
サマーブディング

フランス共和国
モンサンミッシェル風
スフレオムレツ



アメリカ合衆国
(ヒューストン)
チリコンカーン



Vol.2 北米編

2021年8月開店

Vol.4

東アジア編

2022年5月開店



台湾
魯肉(ルーロー)飯

メキシコ合衆国
ワカモーレ



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.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