

／ パーキンソン病患者さんの健康を支える ／

Keep ON

食ガイド

監修 岡山脳神経内科クリニック 院長 柏原 健一先生

体重編



Keep ON⁺

健康維持のために **体重管理** を

パーキンソン病(PD)患者さんの場合、治療を続けながら健康的に過ごすために、**痩せ過ぎないこと**が大切です。体重が減ってきたらキープするために**1日200~300kcalを目安に、エネルギーを多めに**摂るように心がけましょう。

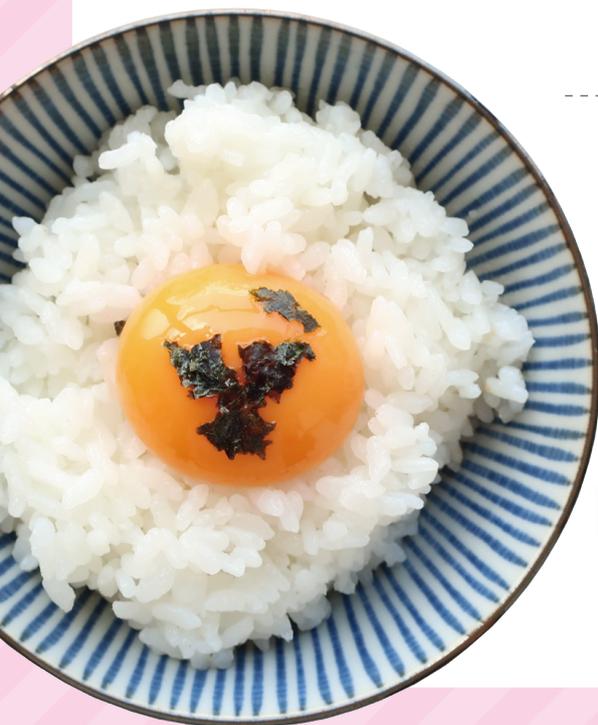
定期的に体重測定をし、以前と比較して気になることがあったらかかりつけ医に相談してくださいね。

一度にたくさん
食べられなくても

おいしく・効率的に **プラスON⁺**

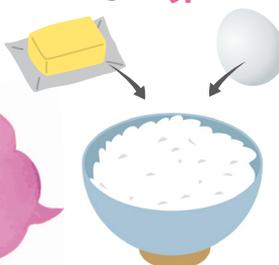
その **1** ちょい足しで エネルギーアップ↑

いつもの食事にちょい足しするだけで、
今日からすぐに取り入れられる簡単アイデアです。



バター(大さじ1/12g) **+84kcal** 卵(Mサイズ1個/50g) **+71kcal**

ごはん・
おかゆに
ちょい足し



ごま油(小さじ1/4g) **+36kcal**



水分の半分を豆乳(無調整)に
置き換える(75g) **+32kcal**



汁もの・
スープに
ちょい足し

おひたしに
ちょい足し



マヨネーズ(小さじ2/8g) **+53kcal**

その **3** 間食や夜食で 食事の回数を増やす

体重減少が気になるときは、3食にこだわらず、
間食や夜食を取り入れましょう。夜食は消化の負担に
ならないよう、脂質や糖質は少なめで、できれば
たんぱく質が補える食品がおすすめです。

【間食の例】

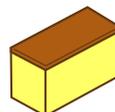
アイスクリーム
(高脂肪)
82kcal (40g)



ナッツ類
129kcal
(ミックスナッツ20g)



カステラ
141kcal
(1切れ)



サンドイッチ
などの軽食
283kcal (卵サンド1パック)



体重 Keep のメリット

筋肉減少の
予防になる

活動しやすい
(動きやすい)

うつや不安の
軽減

体重管理がPD患者さんに大切な理由

- PDの症状のひとつに「体重減少」があり、約5~6割に起こる¹⁾といわれているため
- 診断前から体重減少が起こる場合もある
- 振戦などの運動症状による消費エネルギーの増加

※症状には個人差があります。

1) 日本神経学会監修。「パーキンソン病診療ガイドライン」作成委員会編。パーキンソン病診療ガイドライン2018。東京。医学書院。2018

エネルギーアップアイデア



その 2 量はそのまま エネルギーアップ

食べ物や飲み物を選ぶ際のちょっとしたひと工夫で、エネルギーアップができます。

食パン 6枚切り(1枚/60g) 149kcal → クロワッサン(1個/50g) 203kcal なので **+54kcal**

ブラックコーヒー (150ml) 6kcal → カフェオレ (150ml/砂糖入) 52kcal なので **+46kcal**

和風ドレッシング (大さじ1/15g) 27kcal → ごまドレッシング (大さじ1/15g) 60kcal なので **+33kcal**

ツナ(水煮) (内容量70g) 49kcal → ツナ(油漬) (内容量70g) 186kcal なので **+137kcal**

野菜コンソメスープ (1杯) 109kcal → かぼちゃのポタージュ (1杯) 229kcal なので **+120kcal**

Point

【食欲アップのコツ】

油やこってりとした味、風味が気になるときは酢やレモン、香辛料などを加えると食べやすくなりますよ。

市販品をうまく活用すれば準備もラク!

【夜食の例】

雑炊やお茶漬け **167kcal**
(卵雑炊1人前/ごはん50g/卵Mサイズ1個/調味料)

はるさめ麺 **99kcal**(1人前)

コーンポタージュスープ **150kcal**(1杯)

ヨーグルト(100g)+ジャム(大さじ1)をトッピング **109kcal**



おいしく食べて
たのしく過ごす

体重 **Keep** のための **ToDo** リスト

✓ 体重測定をする

→ 定期的に計測し、意図せず6か月で2~3kg以上の体重減少がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。

✓ 以前と比較して体重が減った、 食欲がないと感じたら食事でエネルギーアップ

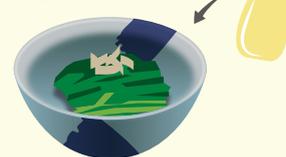
→ PD患者さんは一般の方と比べて1.2倍、エネルギー消費しているという研究もあります²⁾。体重が減りやすいといった場合は、食べるエネルギーが少ないということ。食事でのエネルギーアップを心がけましょう。

✓ 噛む力、飲み込む力に合った食事を選ぶ

→ 噛みにくいときは、少し小さめに材料を切ったり、長めに煮るとやわらかくなり食べやすくなります。とろろ芋といったネバネバの食品や、あんかけなどのとろみのある料理、油分の多いマヨネーズや生クリームはパサパサした料理を飲み込みやすくするので、上手に活用しましょう。

おひたしに
ちよい足し

マヨネーズ(小さじ2/8g)
+53kcal



詳しくは中面をご覧ください

2) 坪井義夫, 神経治療 2022;39:27-30

監修医からのメッセージ

岡山脳神経内科クリニック 院長 柏原 健一先生

パーキンソン病患者さんは吸収や嚥下の問題だけでなく、病態によって代謝が亢進し、診断される前から体重が減少するといわれています。一旦痩せると筋肉が落ちてしまい、落ちた筋肉は元に戻すのが難しくなります。

パーキンソン病ではリハビリも重要な治療となりますので、リハビリを十分に行うためにも、しっかり食べて最初から痩せないことが重要です。一度に多く食べられない場合は、間食を取り入れる、摂取エネルギーを増やすなどして痩せないように心がけましょう。また体重が減少することで、服用している薬の効果に影響を及ぼすことがあります。普段より食事の際に動きが悪い、時間が長くかかってしまう、あるいは体が勝手にくねくねと動く症状が出る場合は、医療関係者に相談してみましょう。

