



パーキンソン病の食事

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士 堀尾佳子 岡本和之 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授 市川和子
監修：川崎医科大学神経内科学 教授 砂田芳秀

パーキンソン病を確実に診断できる検査方法は現時点では確立されておらず、臨床診断は症状に基づいて行われています。

近年では2015年にInternational Parkinson and Movement Disorder Society (MDS) から診断基準が提唱されており、運動緩慢がみられることが必須で、加えて静止時振戦か筋強剛のどちらかまたは両方がみられることとされています。疫学調査では罹患率は14~19人/10万人、年有病率は100~300人/10万人程度と推定され、加齢に伴い罹患率が上昇することが知られています。今後は高齢者人口の増加が続いていることから患者数の増加が続いていくと予想されます。現時点で発症の病態に関与することがわかってきた因子としては、①ミトコンドリア機能障害、②神経炎症、③蛋白分解系障害、④リソソーム障害、⑤ α -シヌクレインの沈着などがあります。特に近年では腸管への α -シヌクレイン蛋白が運動障害に先行して認められることから、先行障害としての便秘や腸管の機能障害が病態に関与している可能性が注目されています。治療は薬物療法が基本とされますが、長期罹患患者では薬物の反応性が不安定になりやすく、脳深部刺激術などの手術を行うことがあります。また症状のさらなる改善やQOLの向上が期待できる点からリハビリテーションの提供も行われます。薬物療法による吐き気・食欲低下・眠気・口渇などの症状がみられることがある場合は食べやすい食事の選択が大切です。また進行期の患者では薬の効果の持続時間が短くなってしまいう現象が出現することがあります。薬のコントロール困難な場合は1日に摂取するたんぱく質のうち、体を動かすことが必要とされる朝と昼に摂る量を7~15gに減らし、不足分を夕食で補うという「朝昼のたんぱく質制限食療法」が知られています。

基本的な食事生活のポイント

- ①偏食を避け、安定した生活リズムに合った一定時刻に摂取する(薬を忘れず内服する)。
- ②体重測定を行い、増減のないように心がける。
- ③排便コントロール
 - ・食物繊維を十分に摂る
 - ・乳酸菌やビフィズス菌など整腸作用のある食品を摂る
 - ・水分を適切に摂る

薬物療法の効果をもとめるための食事療法

- ①朝昼のたんぱく質制限食療法(小腸上部からL-ドパの吸収低下を避けるため)。
- ②ビタミンB₆を含むビタミン剤などの過剰摂取を控える(末梢のL-ドパの分解を促進し効果を減弱させるため)。
- ③アルコールと治療薬の同時摂取は避ける(医師と相談)。

エネルギー摂取量(kcal)	標準体重を目指したエネルギー摂取量とする 標準体重(kg)×30~35kcal (体重増加時は25~27kcal) (標準体重=(身長(m)) ² ×22)	
	朝食・昼食	夕食
エネルギー比率(%)	P:F:C= 7~10:20~25:65~75	P:F:C= 15~20:20~25:55~60
たんぱく質(g)	0.1~0.2g/kg	0.3~0.5g/kg
水分(mL)	制限なし 1,500以上	
食物繊維(g)	野菜、果物を摂取する(1日300~350g程度)。 食物繊維目標量 男性 20g以上 女性 18g以上	
ビタミン・ミネラル	摂取目安量(目標量) ビタミンD 5.5 μ g ビタミンK 150 μ g ビタミンB ₆ 1.2mg カルシウム 600mg	

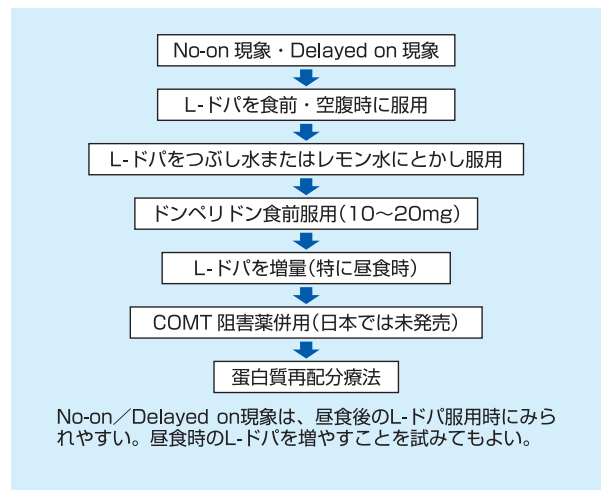


図. 進行期パーキンソン病の治療ガイドライン：
No-on現象・Delayed on現象
(https://www.neurology-jp.org/guidelinem/pdf/parkinson_04.pdf)

<胃酸分泌の低下と薬効減弱> L-ドパの薬効減弱への対処法

L-ドパは胃酸で溶けて十二指腸で吸収されます。加齢に伴って胃酸分泌が低下した結果、L-ドパの吸収が低下してくる場合があります。このような場合は、L-ドパを空腹時に服用したり、レモン水やビタミンCなどと一緒服用すると吸収が良くなります。

<レモン水の作り方>

水200mL + ポッカレモン10mL
*水道水に含まれる塩素には、ビタミンCを中和する作用があるので、ミネラルウォーターで作るのがおすすめです。



■パーキンソン病の食事(糖質中心) 朝食・昼食(60代男性の場合)



朝食



●エネルギー	583kcal
●たんぱく質	11.4g
●脂質	30.2g
●糖質	63.4g
●食物繊維	4.5g
●食塩相当量	0.7g
●カルシウム	107mg
●ビタミンD	0.9μg
●ビタミンK	31μg

栄養量

1食あたりの価格 424円

アレクシ

果物などに多く含まれるビタミンCは、L-ドパの吸収を助ける働きがあります。いちごや夏ミカン、キウイフルーツなどはビタミンCが多く、おすすめです。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈卵サラダサンドイッチ〉

低たんぱく食パン	50g
卵	50g
マヨネーズ	8g
きゅうり	20g

〈ポテトサラダサンドイッチ〉

低たんぱく食パン	50g
じゃがいも	25g
マヨネーズ	8g
レタス	10g
トマト	20g

〈果物〉

いちご	50g
メロン	50g

〈ホットコーヒー〉

コーヒー	200mL
オリゴ糖	10g

低たんぱく食品の利用

低たんぱく食を実践することはなかなか難しいものです。上手に市販の低たんぱく食品を利用することで、簡単にたんぱく質を減らすことができます。たとえば、主食を低たんぱく食品に変えれば、その他のおかずでたんぱく質を摂れるようになります。

たんぱく質
カット



1/5 1/25 1/5

●低たんぱく食品の利用

洋食 食パン120g(6枚切2枚)を低たんぱく食パンに変えるとたんぱく質は11.2→3.0gまで減らすことができます。

和食 米飯150gを低たんぱくご飯に変えるとたんぱく質は3.8→0.1gまで減らすことができます。



昼食



●エネルギー	514cal
●たんぱく質	15.0g
●脂質	10.0g
●糖質	93.0g
●食物繊維	10.3g
●食塩相当量	3.0g
●カルシウム	390mg
●ビタミンD	0.4μg
●ビタミンK	224g

栄養量

1食あたりの価格 197円

アレクシ

人参をキムチの素で和えた野菜に変えると発酵食品も摂れて腸内環境の改善にも効果あり。

POINT

ひじきの食物繊維、ヤクルトの乳酸菌は腸内環境の改善に働きます。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈三色丼〉

米飯	150g
人参	40g
塩	0.3g
粒こしょう	少々
オリーブオイル	1g
若鶏ミンチ	20g
生椎茸	20g
生姜	1g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
油	1g
（さやえんどう）	20g
塩	0.1g

〈ひじきの炒め煮〉

ひじき(乾)	10g
油揚げ	4g
水煮大豆	10g
ごぼう	10g
れんこん	10g
砂糖	2g
しょうゆ	9g
油	2g

〈小松菜のお浸し〉

小松菜	80g
白ごま	2g
しょうゆ	3g
みりん	1g

〈ヤクルト〉

ヤクルト(65mL)	1本
------------	----



パーキンソン病の食事のポイントレシピ

便秘対策

① 腸内環境を整える

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせることは腸内環境を整えることにつながります。

プロバイオティクス

乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌など腸にとって有益な菌そのものを指し、これらの菌を直接、腸に届けます。



プレバイオティクス

食物繊維やオリゴ糖など腸内にある善玉菌のエサとなるものを指します。食物繊維やオリゴ糖が腸内に吸収されることで元氣な善玉菌が増えていき、腸内の環境が整います。



腸内環境改善レシピ

みそチートースト(1人分)(朝食・昼食メニュー)

食パン6枚切1枚にみそチーズ25gを塗り、オーブントースターでこんがり焼いてはちみつ5gをかければ完成。

＜みそチーズの作り方＞

モッツアレラチーズ100gを一口大に切り、みそ80g、砂糖15g、牛乳15gを混ぜれば完成。



1人分の栄養量	●エネルギー	244kcal	●たんぱく質	9.1g	●脂質	5.5g
	●糖質	39.5g	●食物繊維	1.9g	●食塩相当量	2.0g

1食あたりの価格 60円

おから入りポテトサラダ(4人分)(朝昼夕共用メニュー)

- ①おから90gを乾煎りする。じゃがいも150gは茹でて荒くつぶす。きゅうり30gは小口切りにして塩少々でもむ。
- ②①の材料を混ぜ合わせマヨネーズ20gで味を調える。



1人分の栄養量	●エネルギー	90kcal	●たんぱく質	2.1g
	●脂質	4.6g	●糖質	10.1g
	●食物繊維	3.1g	●食塩相当量	0.1g

1食あたりの価格 15円

キムチチーズチヂミ(2人分)(夕食メニュー)

- ①ポウルに卵1個を割りほぐし、水50gを加えて混ぜる。
- ②小麦粉55gと片栗粉30gを加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜます。
- ③食べやすい大きさに切ったキムチ100gとニラ100g、ピザ用チーズ50gを加え、さっくりと混ぜ、ごま油3gを敷いたフライパンで焼いたら完成。



1人分の栄養量	●エネルギー	331kcal	●たんぱく質	14.0g	●脂質	12.1g
	●糖質	39.5g	●食物繊維	3.4g	●食塩相当量	1.7g

1食あたりの価格 185円

白菜のみそ和え(4人分)(朝昼夕共用メニュー)

- ①白菜300gをお好みの大きさに切ります。
- ②ポウルに「生みそ汁 料亭の味しじみ」とごま油10g、炒りごま10gを混ぜ合わせて完成。



1人分の栄養量	●エネルギー	56kcal	●たんぱく質	1.5g
	●脂質	4.1g	●糖質	3.8g
	●食物繊維	1.3g	●食塩相当量	0.5g

1食あたりの価格 20円

最近話題の商品 [iMUSE]

「iMUSE」は最近話題のプラズマ乳酸菌が含まれています。一般的な乳酸菌は、一部の免疫細胞しか活性化することができませんが、プラズマ乳酸菌は、免疫細胞の司令塔であるプラズマサイトイド樹状細胞を直接活性化することができます。

活性化された司令塔の指示・命令により、免疫全体が活発に働き、細菌やウイルス感染の防御に貢献します。

飲料の他にヨーグルトやタブレットタイプのものもあります。



② こまめな水分摂取を心がけましょう

水分摂取の不足は便秘の原因となります。通常、三食規則正しく食事をされている場合には食事から1,000mL程度水分補給ができるので、残りの500~1,000mLを摂取する必要があります。



食事の準備が難しい時のコンビニやスーパーでの食事の選び方

朝食・昼食(糖質中心)

朝食と昼食ではできるだけたんぱく質の少ない糖質中心の食品を選びましょう。



夕食(たんぱく質中心)

夕食では朝食・昼食でたんぱく質を制限した分、しっかりとたんぱく質を摂取する必要があります。

幕の内弁当のような主食、主菜、副菜のバランスの取れた弁当を選びましょう。



■パーキンソン病の食事(たんぱく質中心)



夕食(60代男性の場合)



POINT

鯛に多く含まれるビタミンDと乳製品に多く含まれるカルシウムは骨粗鬆症予防に効果的です。鮭も同様の働きがあります。

アレクシ

春キャベツの味噌汁に納豆を加えると納豆菌とビタミンKを摂取できるので、より栄養価が高くなります。

おすすめレシピ

■サーモンの塩麹漬

- ①刺身用サーモン80gをスライスし、8gの塩麹を加えて揉み込みます。
- ②①をポリ袋に入れ、空気が入らないようにし、冷蔵庫で1時間漬けこみ完成。



●エネルギー	140kcal	●たんぱく質	18g
●脂質	5.5g	●糖質	3.5g
●食物繊維	0.0g	●食塩相当量	0.8g

1食あたりの価格 290円

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ごはん〉

米飯……………200g
ゆかり……………0.5g

〈鯛の塩焼〉

鯛……………80g
塩……………1g
菜の花……………30g
塩……………0.1g

〈春キャベツのみそ汁〉

木綿豆腐……………20g
春キャベツ……………30g
人参……………10g
えのきだけ……………10g
葱……………3g
味噌……………15g

〈あさりの酒蒸し〉

あさり……………30g(正味)
生姜……………1g
酒……………1mL
淡口しょうゆ……………2g
飾)木の芽……………1枚

〈甘酒ヨーグルト〉

甘酒(麹)……………100mL
飲むヨーグルト……………100mL

●エネルギー	709kcal
たんぱく質	34.4g
脂質	14.1g
糖質	106.5g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	4.0g
カルシウム	301mg
ビタミンD	6.5μg
ビタミンK	131μg

1食あたりの価格 503円

骨を強くする食事

パーキンソン病では、加齢や運動量の低下により、骨量低下をきたしやすく、カルシウム補充など骨粗鬆症対策も重要です。

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率が良くなります。

カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など。
※骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700~800mgです。



ビタミンD

サケ、鯛、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など。



ビタミンK

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど。



日光浴でビタミンDが作られる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

冬であれば30分程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。上手に紫外線と付き合ってください。



作り方

■甘酒ヨーグルトの作り方

甘酒 100mL + 飲むヨーグルト 100mL

最近注目されている甘酒ですが、消化酵素やビタミン、たんぱく質も含まれています。飲むヨーグルトを加えることでカルシウムも同時に補給でき、酸味がプラスされるので飲みやすくなります。

1日の栄養量

■エネルギー	1,806kcal	■たんぱく質	60.8g	■脂質	54.3g
■糖質	262.9g	■食物繊維	19.4g	■食塩相当量	7.7g
■カルシウム	798mg	■ビタミンD	7.8μg	■ビタミンK	386μg

1日当たりの価格：1,124円
(※価格は地域によって差があります。)