

「料理・食事」に関する 新しいページが登場



NMOSDナビ って？

「NMOSDナビ」は、情報提供を通して視神経脊髄炎スペクトラム障害（NMOSD）患者さんが病気や治療について理解し、より自分らしく生活できるようサポートするポータルサイトです。今回、NMOSD患者さんの料理や食事におけるお困りごとを少しでも解消するために、新しく「NMOSDと料理・食事」のページができました。

「NMOSDと料理・食事」ページのご紹介

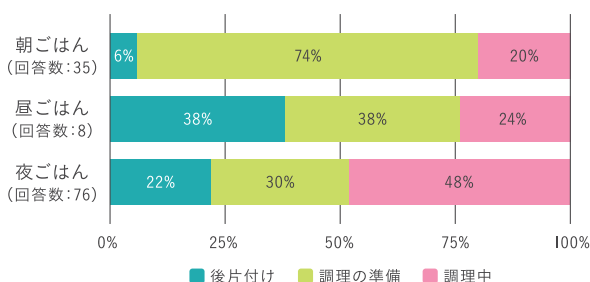
NMOSD患者さん・ ご家族へのアンケートから見た 料理・食事のお困りごと



調理時間に着目すると、もっとも負担を感じる料理タイミングとして「朝ごはん」を選ばれた方では、1回の調理に1時間以上かかっている割合が高いという傾向がみられました。また、朝ごはんの中でも特に「準備」を負担に感じており、その理由として以下のような声が挙げられていました。

- 起床後の倦怠感が強くてなかなか動けない
- 朝は体がだるい
- 家族のための朝食作りが負担に
- 家族のお弁当を作るので余裕がない など

もっとも負担を感じる料理タイミング×工程



2025年7月8日～16日に実施した株式会社おいしい健康によるアンケート結果よりMSキャンビン所属のNMOSD患者さん・そのご家族125名による集計をもとに作図

「お困りごと」の解決につながるような工夫をご紹介します

新しいページでは、以下のような工夫ポイントや、おすすめレシピ（裏面参照）もご紹介しています。

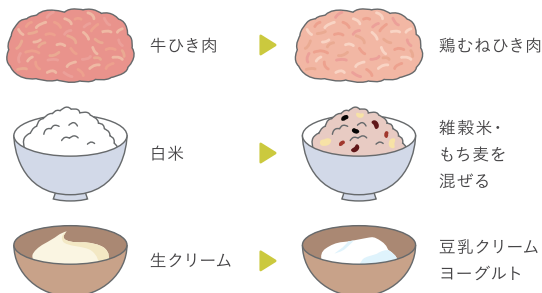
- ▶ 朝ごはんの準備を楽にするための工夫
- ▶ 摂取カロリー（エネルギー）を抑えるためにできる工夫

一部をご紹介します

摂取カロリーを抑えるために、以下のような置き換えがおすすめです。

- 牛ひき肉 → 鶏むねひき肉、豚赤身ひき肉
- 生クリーム → 豆乳クリーム、ヨーグルト
- 市販のお菓子類 → 寒天ゼリー、果物、干し芋 など

白米に雑穀米・もち麦などを混ぜると咀嚼が増えて、少量でも満足できるでしょう。



🍃 NMOSD患者さんにおすすめのレシピも掲載！ 🍃

新しいページでは、包丁がいらない作り置きにもぴったりなレシピや、電子レンジだけで作れるレシピなど、NMOSD患者さんにおすすめのレシピもご紹介しています。



アレンジ自在・包丁いらず！

豚こまとピーマンのしょうが焼き



調理時間：15分以内



家族も満足！カロリー控えめに
イタリアンを楽しむ

豆腐でカルボナーラ



調理時間：15分以内



おすすめのレシピ、
調理の工夫を確認してみませんか？



NMOSDナビ

視神経脊髄炎の患者さんのための情報サイト

