

# 疾患別おすすめ料理レシピDB

## 大分類

医療機関システム

調剤薬局システム

ヘルスケア・解析

## 中分類

ヘルスケア支援

## 概要

高血圧、糖尿病などの生活習慣病や貧血・便秘などの病態の予防や改善に適した料理レシピを搭載したデータベース

## 特徴

疾患、食材、種別、料理ジャンルなどから検索可能

高齢者、小児へのおすすめフラグも搭載

処方薬から類推した病名や登録した病名から適したレシピを表示可能\*

\* 別途、「疾患別おすすめ料理レシピ用標準病名・医薬品データ」を利用することにより

# 疾患別おすすめ料理レシピDB

## ご利用場面

### 薬局や病院で

- 患者さんへの生活指導のツールとして

### 情報コンテンツとして

- 電子おくすり手帳や健康関連アプリなどへの搭載

### 健保組合の健康啓発事業で

- 被保険者の疾患予防・改善に利用

### ドラッグストアやスーパーで

- 消費者への情報提供として

# 疾患別おすすめ料理レシピDB

## 対象疾患・病態

対象疾患・病態名	高血圧
	糖尿病
	脂質異常症
	メタボリックシンドローム
	便秘
	骨粗しょう症
	腎臓病
	高尿酸血症・痛風
	貧血
	食欲不振

- 10種類の疾患・病態に適したレシピを提案可能

# 疾患別おすすめ料理レシピDB

## データ項目

基本項目	材料 作り方 料理写真 調理時間 エネルギー、塩分など28種類の 成分量
種類	種別(主食、主菜、副菜等) 分類(肉料理、野菜料理等) ジャンル(和食、洋食等)
おすすめ	おすすめ疾患・病態 おすすめポイント 高齢者にもおすすめフラグ 小児にもおすすめフラグ
アレルギー	アレルギー食品と料理の食材との 対応

- 必要項目のみの組合せ使用も可能
- 疾患ごとのおすすめポイントも搭載
- アレルギーのある食材を登録することで、原因食材を使用しているレシピの注意表示や出力制御が可能

# 疾患別おすすめ料理レシピDB

## データ表示例

### サケとジャガイモの変わりみそ煮



摂取カロリー	326kcal
調理時間目安	25分
塩分	0.5g



#### 材料 (2人分)

●ギンザケ	2切れ(120g)	●ジャガイモ	中1個(150g)
●タマネギ	中1/2個(75g)	●インゲン	6本(60g)
●ショウガ	1/2片強(6g)	●無塩バター	小さじ1(4g)
●牛乳	1カップ	●白ワイン	1/2カップ
●白みそ	小さじ1		



#### 作り方

- ジャガイモは皮をむき、一口大より少し小さめに切って水につけておく。
- タマネギはスライスより少し厚めに切り、インゲンは塩ゆでにして斜めに切っておく。
- ショウガは千切りにし、サケは一口大に切る。
- 鍋に白ワインと牛乳を入れて、タマネギ、ジャガイモを入れ軟らかくなるまで中火で煮る。
- ジャガイモが軟らかくなったら、サケ、インゲン、バターを入れて軽くかき混ぜ、火を通す。
- 白みそを加えて少し汁を煮詰める。



#### こんな症状の方に

骨粗しょう症,貧血 (予防・再発防止)



#### 解説

サケにはビタミンB群、**ビタミンD**がたいへん豊富に含まれており、**ビタミンA**、**ビタミンE**、**カリウム**も含まれています。**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ナイアシン**、**ビタミンB6**、**パントテン酸**は食品からエネルギーを作るときに必要な栄養素で、健康的な生活を送るためには欠かせません。サケの**ビタミンD**に加え、インゲンの**ビタミンK**、牛乳の**カルシウム**との組み合わせは骨粗しょう症の予防、改善に適しています。**鉄分**が含まれ、**ビタミンC**、**ビタミンB12**、**葉酸**も多いので貧血の予防や再発防止に役立ちます。食べやすく軟らかいので、高齢者や小児にもおすすめします。



#### 栄養素

●たんぱく質	17.6g	●鉄	1.1mg	●ビタミンB2	0.3mg
●脂質	13.5g	●亜鉛	1.1mg	●ナイアシン	4.6mg
●炭水化物	24.9mg	●銅	0.17mg	●ビタミンB6	0.46mg
●塩分	0.5g	●β-カロテン	162μg	●ビタミンB12	3.4μg
●ナトリウム	221mg	●ビタミンA	90μg	●葉酸	49μg
●カリウム	852mg	●ビタミンD	9.3μg	●パントテン酸	1.89mg
●カルシウム	149mg	●ビタミンE	1.3mg	●ビタミンC	33mg
●マグネシウム	57mg	●ビタミンK	21μg	●コレステロール	53mg
●リン	334mg	●ビタミンB1	0.23mg	●食物繊維	2.5g