

# 食事を考える

次のような糖尿病患者さんには、どのように指導されますか？

毎日忙しくて、仕事の方が大切だから、  
食事のことなんて考えていられないですよ  
**めんどう**だし…



肥満男性

- 40代後半
- 会社員
- 単身赴任中

まあ、最低限、お酒とちよつとつまめるものがあれば、  
それでいいね、安くていいんだよ、俺は  
食事にお金をかけるなんて、**無理無理**



やせ男性

- 60代後半
- 夜勤
- 一人暮らし
- アルコール好き

あら、食事は大切よ！  
美味しいものが食べられなくなるなんて**無理**  
我慢できないわ



肥満女性

- 50代後半
- 主婦
- 料理好き
- ご飯大好き
- スイーツ大好き

主人が亡くなって、子供たちも独立して、  
一人分だと作る気にならなくてね  
**めんどう**だわ



やせ女性

- 70代前半
- 一人暮らし
- 一人分作るのはめんどう

本DVDは、「糖尿病患者さんの、食事療法に対するネガティブなイメージを  
ポジティブなものに変えたい」そんな思いから生まれました

糖尿病患者さんが…

それぞれのライフスタイルを大きく変えなくても  
「そうだったのか!」「それくらいなら、できそう!」と  
納得し、継続して実践できそうなワンポイントを  
具体的にご紹介します

糖尿病患者さんのための

# 食事を考える

## DVDシリーズ

No.65572

vol.1 DVDのメニュー画面

実は糖尿病だった!!  
『糖尿病だった有名人辞典』から現れた  
織田信長が、現代に!?  
食事について一緒に考えます!

糖尿病患者さんのための

# 食事を考える vol.1

全編再生 chapter 17:00

chapter 1 「食事に気をつけるように」って言われたけど... 04:20

2 よくかんで、ゆっくり食べる 05:07

3 野菜から食べる 03:28

4 摂りすぎず、少なすぎず、腹八分目 03:59



公益社団法人 日本糖尿病協会

- 糖尿病患者教室で
- 待合室や薬局で繰り返し上映
- スライドを印刷して患者さんへの説明に



NEW vol.2 DVDのメニュー画面

糖尿病患者さんのための

# 食事を考える vol.2

全編再生 chapter 29:55

chapter 1 「薬」と「食事」どっちが大切? 04:45

2 「朝食を摂るように」って言われたけど... 06:16

3 1日3食、食べてますか? 09:27

4 運動も大切 09:21

よろこびの歌体操 解説つき (運動療法のすすめ vol.4より)

- 糖尿病患者教室で
- 待合室や薬局で繰り返し上映
- スライドを印刷して患者さんへの説明に

エクササイズ  
よろこびの歌体操



公益社団法人 日本糖尿病協会



今後の予定  
順次製作

内容は変更となることもあります

vol.3

- 1 炭水化物に詳しくなる
- 2 スイーツが食べたい...
- 3 食物繊維は強い味方
- 4 お腹いっぱい食べたい!

付録 体操

vol.4

- 1 野菜、食べてますか?
- 2 夜の食事がどうしても遅くなってしまう...
- 3 くだもの大好き

付録 体操

vol.5

- 1 なんだか衰えてきた?
- 2 “甘党”と“しょっぱい党”
- 3 アルコールは飲んでもよいの?

付録 体操



No. 65573



監修

公益社団法人 日本糖尿病協会

理事長 清野 裕  
理事 山田 祐一郎

実行委員

公益社団法人 日本糖尿病協会

理事 大部 正代  
企画・啓発委員 田中 永昭

DVDをご要望のご施設は、大正富山医薬品株式会社の医薬情報担当者にご依頼ください

2017年10月作成 No.65586