

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

企画・制作



公益社団法人 日本糖尿病協会

Cafe
EAGLE



協賛



大正富山医薬品株式会社

糖尿病患者さんのための

食事を考える

DVDシリーズ

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!

vol.1



No.65572



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.1

● 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

全編再生 1~4 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

▶ パソコンにスライドや動画のデータをコピーする方法

公益社団法人 日本糖尿病協会

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

● 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
● 医療機関や施設での研修などに

全編再生 1~4 29:55

chapter 1 「薬」と「食事」どっちをとる? 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

▶ パソコンにスライドや動画のデータをコピーする方法

エクササイズ よろこびの歌体操 J=100

公益社団法人 日本糖尿病協会

vol.2



No. 65573

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.3

● 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
● 医療機関や施設での研修などに

全編再生 1~4 + エクササイズ 26:00

chapter 1 炭水化物にくわしくなる 06:49
2 スイーツが食べたい... 02:30
3 食物繊維は強い味方 07:18
4 お腹いっぱい食べたい! 04:08

▶ パソコンにスライドや動画のデータをコピーする方法

公益社団法人 日本糖尿病協会

vol.3 NEW



No. 65574



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.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ふ...
 - 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

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