

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

vol.1

No.65572



糖尿病患者さんのための
食事を考える 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 chapter 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



vol.2

No. 65573



糖尿病患者さんのための
食事を考える 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 chapter 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

エクササイズ 03:35
よるこびの歌体操 J=100

▶ 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



「運動療法のすすめvol.4」より

vol.3

No. 65574



糖尿病患者さんのための
食事を考える 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 chapter 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

エクササイズ
よるこびの歌
くち体操 05:07

▶ 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.4 NEW

No. 65575



糖尿病患者さんのための
食事を考える 4

- 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 chapter 1~4 25:10

chapter 1 野菜、食べてますか? 10:41

2 夜の食事がどうしても遅くなってしま... 03:27

3 くだもの大好き 04:23

4 運動も大切 08:34

エクササイズ 02:56
よるこびの歌あし体操

▶ 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



「フットケアのすすめvol.2」より

今後の予定
順次製作

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

内容は変更となる
こともあります

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