

# 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

vol.1

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 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 03:29  
4 摂りすぎず、少なすぎず、腹八分目 03:58

▶ 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 03:35  
よろこびの歌体操 J=100

公益社団法人 日本糖尿病協会



No. 65572

vol.3

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 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

▶ 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 05:07  
よろこびの歌くち体操

公益社団法人 日本糖尿病協会



No. 65574

vol.5

糖尿病患者さんのための

## 食事を考える vol.5

● 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 28:25

chapter 1 なんだか衰えてきた? 07:49  
2 あまから対決 どっちが好き? 08:00  
3 アルコールは飲んでもよい? 05:42  
4 運動も大切 06:45  
ふるさと体操 解説つき

▶ 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 04:06  
ふるさと体操

公益社団法人 日本糖尿病協会



No. 65729

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.2

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 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  
よろこびの歌体操 解説つき (運動療法のすすめ vol.4より)

▶ 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 03:35  
よろこびの歌体操 J=100

公益社団法人 日本糖尿病協会



No. 65573

vol.4

糖尿病患者さんのための

## 食事を考える vol.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 06:34  
よろこびの歌あし体操 解説つき (フットケアのすすめ vol.2より)

▶ 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 02:55  
よろこびの歌あし体操

公益社団法人 日本糖尿病協会



No. 65575

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