

糖尿病ケアを支える 家族と友人のためのガイド

患者の生活に寄り添うことが大切

糖尿病は長期的な管理が必要な病気です。

周りの理解とサポートが、患者のモチベーションを高めます。



一緒に健康的な食事を心がける

糖尿病食は誰にとっても健康的な食事です。

患者だけ特別にするのではなく、
家族や友人みんなで行き届くことで
プレッシャーを減らせます。



買い物を一緒にする

低糖質・高食物繊維の食品

(全粒粉、野菜、豆類)を
一緒に選ぶ時間を作ると、
より前向きに取り組めます。



料理を一緒に楽しむ

ヘルシーなレシピを探したり、
料理を手伝って一緒に作ったり
することで、楽しみながら
健康的な食習慣が身に付きます。



食事の時間を共に過ごす

家族や友人と一緒に食べることで、
孤独感を和らげ、食事療法が
楽しく続けやすくなります。



外食時もサポートする

外食でも健康的な選択ができるように、
家族や友人もメニュー選びに
協力することが大切です。



周囲の助けが心理的な
支えになり、治療を継続
していくハードルを下げる
ことができます。

周囲の人たちが知っておきたいポイント

急激な血糖値変動に注意

一緒に過ごす中で、急な低血糖や高血糖の症状が出た場合に
適切な対応ができるよう、基本的な知識を共有しておくことが
大切です。

無理をせず、楽しむことを大切に

楽しみながら新しい食事習慣に取り組むことで、無理なく
継続できます。



糖尿病ケアを支える 食事療法のためのガイド



あなたは何タイプ？ 食事療法のタイプ別診断

チェックの数が一番多かったことから食事療法に取り組んでみましょう



主食大好きタイプ

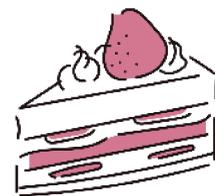


- ごはん、パン、麺類が好き
- 麺類+ごはんなど主食の重ね食ベをすることが多い
- 大盛りやおかわりをすることが多い
- 丼や麺類だけで食事を済ませがち



主食の**重ね食ベ**や**大盛り**を控えることで、糖質のとりすぎを防ぐことができます。丼や麺類を食べる機会が多い人は、単品ではなく**副菜を1品追加**してみましょう。

お菓子大好きタイプ



- 毎日おやつタイムが楽しみ
- お菓子のストックが常にある
- 菓子パンや甘い飲み物をよく買う
- 果物や食後のデザートはかかせない
- せんべいやお餅をよく食べる



菓子類は糖質が多いため過剰摂取は高血糖のもとになります。食べる場合は**食後に少量食べる程度**に留め、**夜遅くは食べない**ように気を付けましょう。果物は果糖を多く含むので食べすぎには注意が必要です。

アルコール大好きタイプ



- 晩酌はほぼ毎日している
- 飲み会や会食が多い
- 飲酒後はすぐに眠ってしまいがち
- おつまみとお酒だけで食事を済ませてしまうことが多い



お酒を飲みながらの食事はバランスが悪く、食べすぎに繋がりやすいため、**節酒**を心がけ、**自身の食事量を把握する**ようにしましょう。**お酒を飲む頻度や量を控える**ことから始めてみましょう。

不規則タイプ



- 食事の時間が毎日バラバラ
- 外食をする機会が多い
- 飴やチョコなど気づくと食べている
- 夜遅くに食事をとることが多い
- 少量ずつ小分けにして食べる



時間が不規則、食事量がバラバラなどの食習慣は高血糖になりやすいため、**1日3食、夜遅くは食べないこと**が最も好ましいとされています。少量ずつでも何度も食べると高血糖が続きやすいため注意しましょう。



糖尿病の食事療法は長期にわたる、継続が必要なものです。
周囲の人に助けてもらいながら、できることから1つずつ始めてみましょう。