

- ・ 例文集
- ・ 単純にコピーするのではなく、個々の患者さんの状況にあわせ追加や変更をして下さい。
- ・ 例文にとらわれず実際に相談した内容とするのが望ましいと思います。
- ・ 継続時は目標の適宜見直しをすべきと思われます。
- ・ 自分なりによく使うフレーズを下記に追加して、このファイルを上書きすると便利です。

糖尿病

食事は腹八分目でストップしておく。お腹いっぱいまで食べない。もったいないをやめる。夜遅くや寝る前には食べない。夜食をやめる。食事のメニューの工夫を試みる。低カロリーで満足感のある食品(豆腐・コンニャクなど)を導入してみる。バランスよく食べる。おやつを減らす。おやつをやめる。おやつの種類を変えてみる。ジュースを避けお茶にする。エネルギー量を計算してみる。栄養士さんの栄養指導を受けてみる。食品交換表の本を購入してみる。ゆっくり、よくかんで食べる。朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。

高血圧

減塩 1 日 10g 未満を目標とする。降圧剤をきちんと内服する。薄味に慣れる。漬物・汁物に気を付ける。お醤油などはかけて食べるよりつけて食べる。減塩のお醤油にしてみる。お酢やすだち、かぼすなど酸味を利用して塩分を減らす。とうがらし、カレー粉など香辛料を利用して塩分を減らす。ハム・ベーコン・かまぼこなど加工食品の塩分に気を付ける。晩酌の飲みすぎに気を付ける。規則正しい生活をする。睡眠時間をじっかり確保する。散歩を試みる。減量してみる

高脂血症

肉の脂身に気を付ける。卵を控える。豆腐や納豆など大豆食品を併用する。野菜・海藻・きのこのメニューを考える。肉より魚のメニューを選ぶ。青魚をメニューに取り入れる。ジュースを控える。植物性の油(オリーブ油・菜種油・ひまわり油など)の使用を心がける。