第1章 糖尿病についての素朴な8つの質問

Q1 糖尿病の疑いがあると言われたのですが、私はどうすればいいでしょうか？……12
Q2 なぜ私は糖尿病になってしまったのでしょうか？……19
Q3 糖尿病を放っておいたら、私はどうなるのでしょうか？……26
Q4 治療をすれば、糖尿病は治るのでしょうか？……38
Q5 治療の費用はどれくらいかかるのでしょうか？……45
Q6 薬を飲み始めたら、一生飲み続けなければならないのでしょうか？……50
Q7 何をするにも三日坊主の私でも、治療を続けられるコツはありますか？……52
Q8 マスコミで紹介されている健康食品やサプリメントは糖尿病に効きますか？……58
コラム 糖尿病とヘルスリテラシー……62

第2章 食事療法——腹八分目でカロリーを抑える

糖尿病の食事の考え方……64
あなたの食生活を振り返ってみよう……66
あなたの必要なエネルギー量はどれくらい？……70
「腹八分目」の食生活を目指すには……72
食べる量をちょっと減らして「腹八分目」に……74
これだけは知っておきたい栄養素のこと……76
「食品交換表」とはどのようなものか……78
「食品交換表」の使い方……80
バランスのよい食事は「主食と一汁三菜」……82
献立は「5つのお皿」で考える……84
腹八分目で満足できる食べ方……86
調理の工夫で脂質を減らそう……90
塩分控えめでもおいしく作るコツ……92

低カロリー食材でボリュームアップ …… 94
おやつのカロリーを知っておこう …… 96
おやつの習慣を変えてみよう …… 98
果物の上手な食べ方 …… 100
飲み物は水やお茶がベスト …… 102
家で楽しく晩酌するコツ …… 104
外食するときのコツ …… 108
コンビニ食品・お惣菜を買うときは …… 114
「できなかった」日があっても大丈夫 …… 118
無理なく食事療法を続けていくために …… 120
糖尿病教育入院とは？ …… 122

コラム

第3章 運動療法——体を動かせば血糖値は下がる

運動は短期的にも長期的にも血糖値を下げる …… 124
全身を使った運動（有酸素運動）が中心 …… 127
手軽にできるウォーキングから始めてみては？ …… 129
筋力トレーニング（レジスタンス運動）の効果 …… 132
日常生活で体を動かすことが運動になる …… 134
安全に運動療法を続けるために …… 138
運動を続けるのが辛くなったときは …… 140
シックデイの過ごし方 …… 142

コラム

第4章 薬物療法——その目的と薬の種類

薬物療法の目的を知ろう …… 144
糖尿病の薬の種類と使い方 …… 146
インスリン療法とは …… 152
覚えておきたい低血糖対策 …… 156
糖尿病の方が旅行するときのポイント …… 158

コラム

第5章 シニア世代の糖尿病治療

シニア世代の糖尿病治療について……160
シニア世代が注意すべき合併症……162
シニア世代がいつまでもおいしく食べるための工夫……164
シニア世代にお勧め！　自宅で安全にできる口コトレ……166

第6章 糖尿病の最新治療など

糖尿病治療は日々進歩している……170
糖尿病と新型コロナウイルス感染症……172
コラム　災害時に備えてお願いしたいこと……174

主な参考文献……175