

2025年4月11日
一般社団法人ピーペック

一緒にいただきますプロジェクト
【病気や障害をもつ人向け】
外食に関する困りごとについてのアンケート
集計結果

調査期間 2024年11月1日(金)～12月31日(火)

対象者 病気や障害をもつ人 ※家族等による代理入力可
※ご家族の方は、病気や障害をもつ御本人に関して回答のこと

調査方法 ウェブアンケート(Google フォーム)

10問
設問数 (記述式回答については原文に忠実に掲載していますが、句読点や誤字脱字等に限り、文意を損ねない範囲で修正しています。また、個人等が特定できる内容、不適切な表現が含まれている等の回答は、一部省略しています。)

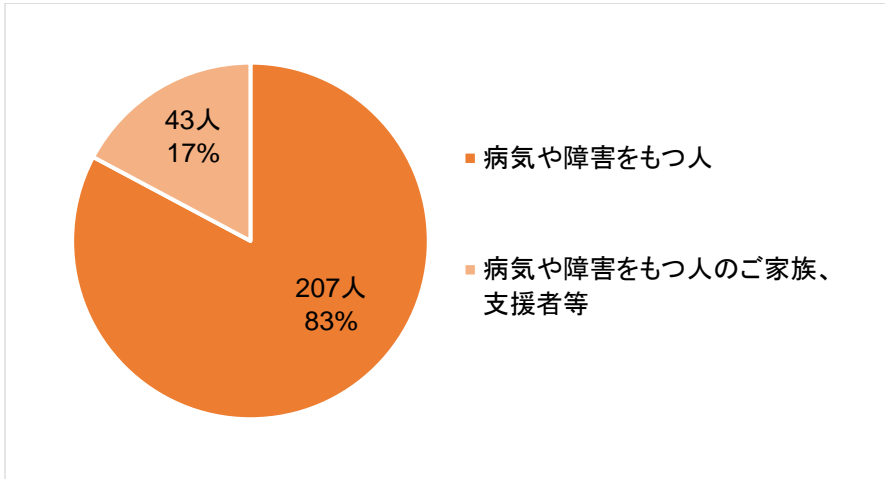
回答者 250名

集計・分析協力 慶應義塾大学薬学部 教授 堀 里子氏、佐山 杏子氏、並びに研究室の皆様

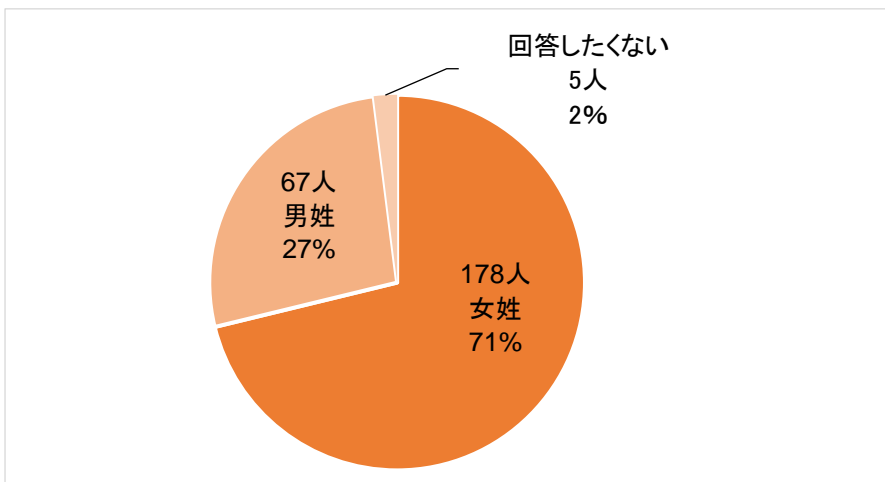
このアンケート結果について、引用・転載など、
二次利用をご希望の方は下記までご連絡ください。

pph@ppecc.jp

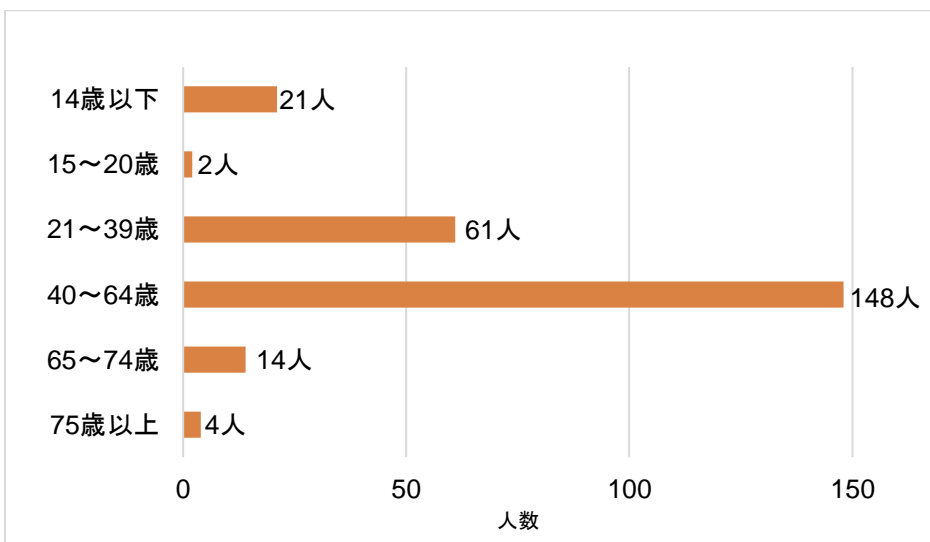
質問 1.回答者の立場(n=250)



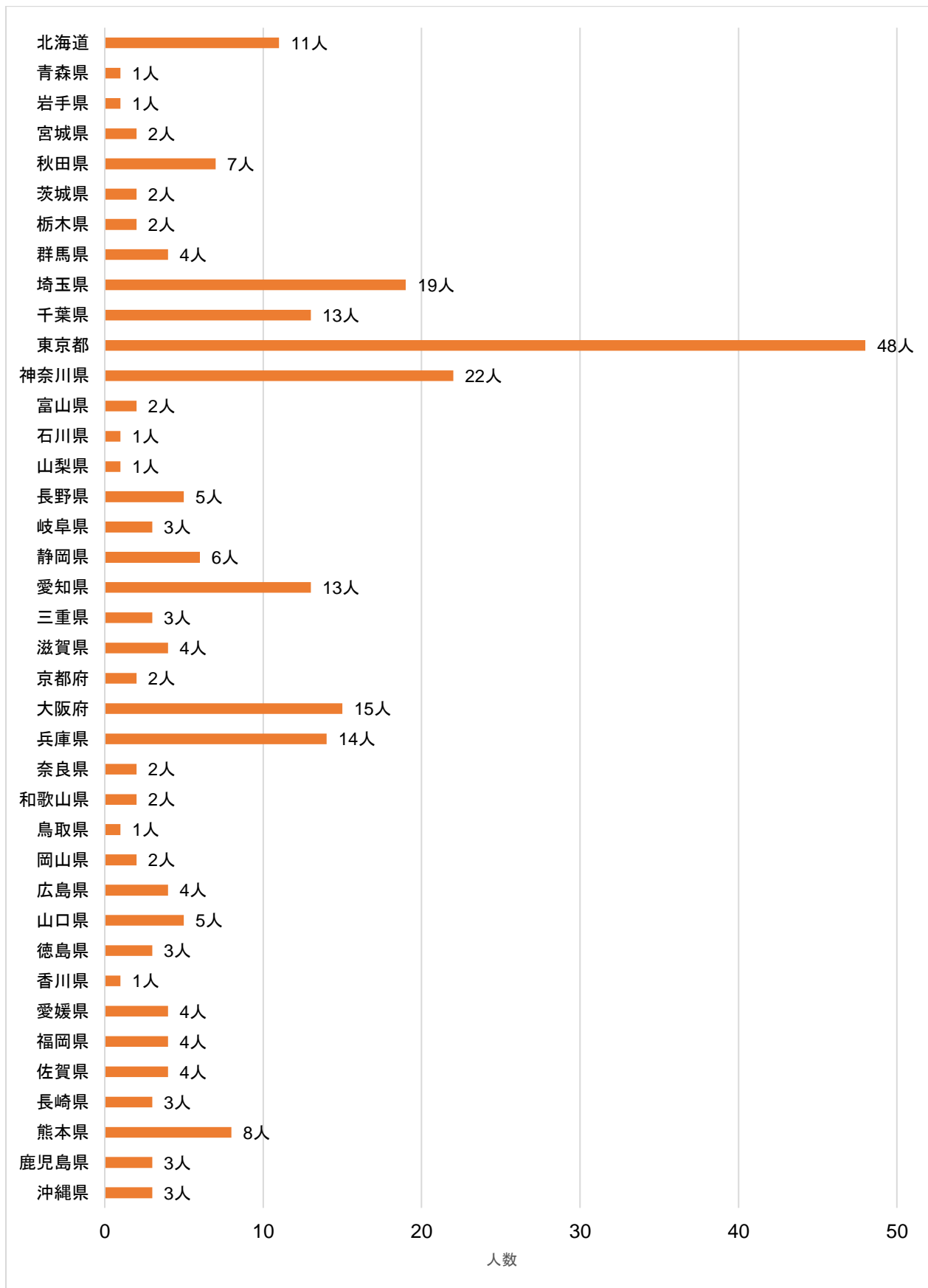
質問 2.性別(n=250)



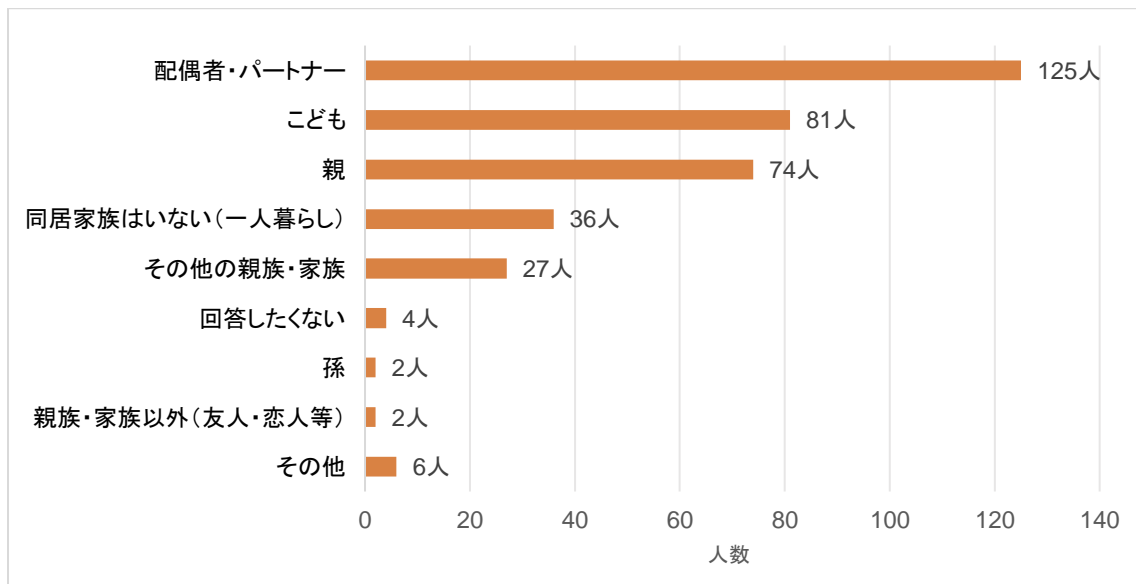
質問 3.年齢(n=250)



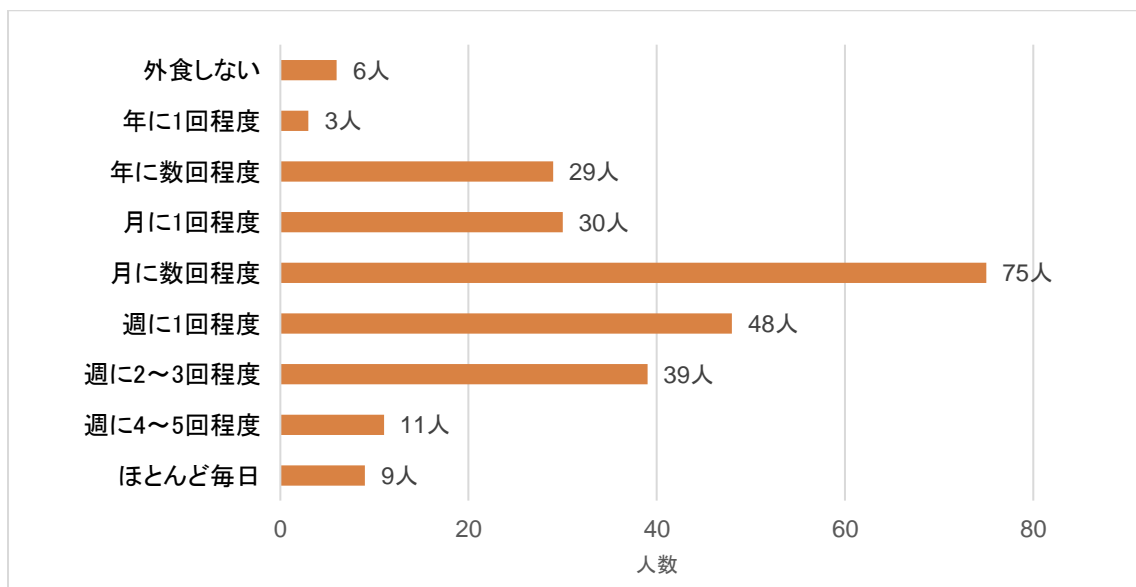
質問 4. 現在のお住まいを教えてください(n=250)



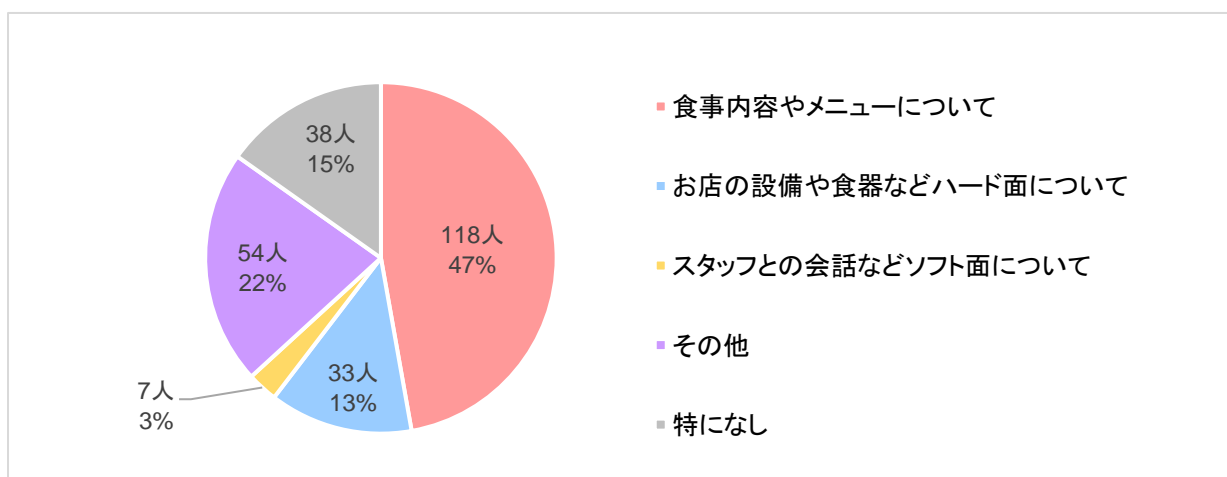
質問 5. 現在同居している方を全て選んでください(複数回答可)(n=250:回答数=357)



質問 6. 外食の頻度を教えてください(n=250)



質問7. 病気や障害が理由で、外食の際に最も困っていることに当てはまるものを1つ選んでください
(n=250)

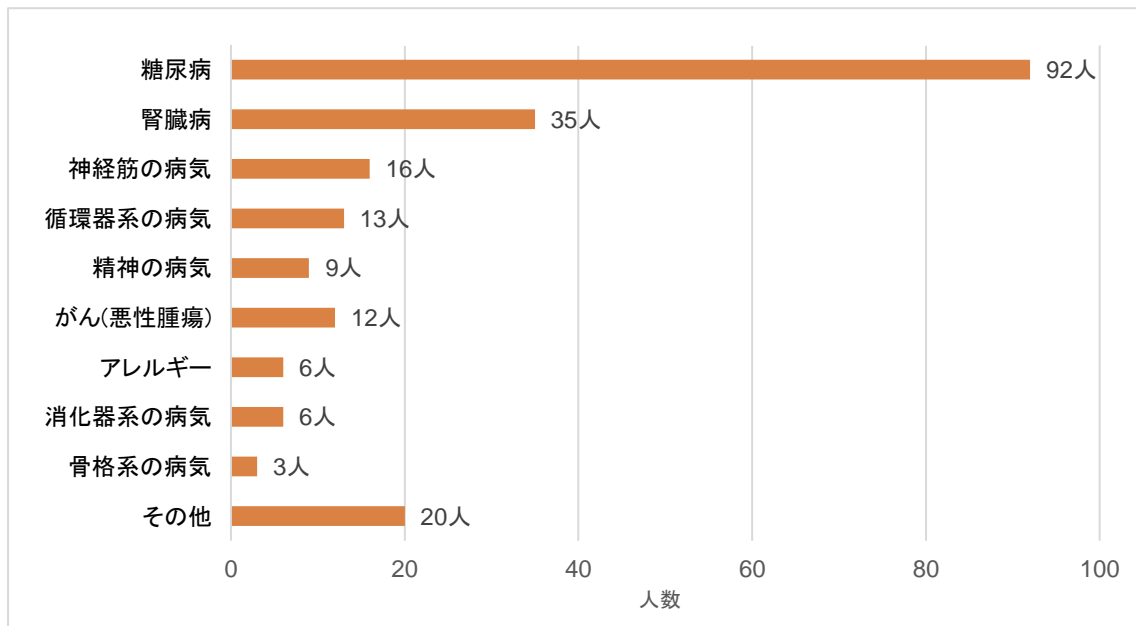


その他の回答(自由記述)

- ・ 糖質量がわからない。(同回答計 3 件)
- ・ 糖質量が書いていない。お米の量が多すぎる。
- ・ 経験則で覚えていくものですが最初から糖質量を表示していただくと有難いです(昔よりはだいが表示されるようにはなりました)。
- ・ 1 型糖尿病なので、成分表と糖質量が分かるとカーボカウントを出すのに助かります。炭水化物の量が大体分かれば計算で出せますし、少し控えめにインスリンを打ち、次の時に調整しています。
- ・ 炭水化物の量がわからない。(同回答計 2 件)
- ・ インスリン注射をしているがタイミングに迷う。
- ・ 料理が運ばれてくるタイミングについて
- ・ 食事の提供時間が読めないこと
- ・ 提供までの時間、コースの際の内容、立食の時の不便さ
- ・ インスリン注射を打つタイミングと場所
- ・ インスリンの注射をする時の場所(同回答計 2 件)
- ・ 座席で注射(インスリン)がしにくい店舗の利用は避けている。野外フェス等の屋台での食事は利用を避ける、もしくは車内に持ち帰って摂っている。
- ・ 1 型糖尿病なので人目につかずインスリンを打てる席に座れるかどうか。
- ・ 食事前のインスリンを打ちづらいため(同回答計 2 件)
- ・ 注射を打ちづらい環境のお店は躊躇する。
- ・ インスリン使用の為、隠したい。
- ・ お腹を出して服用しないといけないこと
- ・ 娘が 1 型です。ペンの時は外食をできずにテイクアウトをしていました。自信を持って欲しいため外食も頑張りましたが、やはり注射は嫌がるのでラーメンが来てから 60 分注射ができず、家族みんな悲しい思いをしました。他に、娘と同じ幼稚園のお友達がたまたま同じお店でご飯を食べている時は、焦りました。今はポンプで簡単にインスリン注入できていますが、お友達の前ではしたことはありません。
- ・ カロリーや塩分が表示されていない。

- ・ 塩分量やカロリーの表示がないと選びにくい。
- ・ 塩分が多い。
- ・ 塩分
- ・ 減塩
- ・ 納豆が入っているかがわからない。
- ・ 食べられるメニューがない。
- ・ 食事制限自体が厳しい。
- ・ 料理の量
- ・ 一度に一人前が完食出来ないので、残したくないし、楽しく食事が出来ません。
- ・ 胃全摘のため、食事に時間が掛かるうえに、少量しか食べることができない。
- ・ 胃ろうのため、本人が食べられるものが少ない。
- ・ 食事を行儀良く食べられない。
- ・ 食べる時間が遅くなりがち。
- ・ パスタソースなど口の周りにつきやすいものが食べづらい。食べるのが遅い。食べながら話すことができない。
- ・ セルフサービス形式が多くなり、自分でトレーを持って運ぶと、手が震えて味噌汁やラーメンの汁、コップの水等こぼしてしまい、とても運べる状況ではないため、カレーや丼物にメニューを変えざるを得ず、食べたいものが食べられなくて困っている。
- ・ 自主的に飲酒しないことに決めているが、飲み屋では「一人一杯は必ずお酒を注文してください」と言われることがまれにあり、そういったお店には友人と入店できない。
- ・ 食後に薬を飲む必要があるため、水が必要ですぐに運んでもらいたいが混んでいるとすぐに運ばれてこない。またパートナー以外の方との食事だと薬を飲むところを見られたくないため外食が難しい。
- ・ 薬の副作用でお腹を壊しやすい。
- ・ バリアフリー情報を店に問い合わせても、行ってみないとわからないことが多い。
- ・ 車イスから椅子に乗り換えた際、置き場所に困る。
- ・ トイレ環境(数、ウォシュレットの有無、トイレまでの距離など)
- ・ トイレの音漏れ、照明の暗さ、閉鎖空間
- ・ タッチパネルを音声にしてほしい。
- ・ お店のシステムがわからない。理解することに時間がかかる。
- ・ 騒がしい店内だと食事に集中できない。
- ・ 92歳の祖父と同居しています。かなり耳が難聴で補聴器をつけています。回転寿司店が近所にあり、新しくできて館内もバリアフリーで気に入っているのですが、補聴器をつけている祖父にとって、注文したお皿が近づくと音で知らせてくれますが、これが補聴器にハウリングしてかなりうるさいらしいのです。しかも隣のテーブルの方からも、近づいてくる皿の音があちこちで鳴り、食べていて頭がおかしくなりそうだからと、とうとう補聴器を外しました。ライトで点滅だったり、そういう難聴の高齢者に気づく福祉の工夫があればいいなと思っています。
- ・ コロナ感染が怖くてあまり行けない。
- ・ 食べる時はどうしてもマスクを外さなければならず、周囲がマスクをせずに大きな声で話していると不安になる。
- ・ 食べる時はノーマスクなので、感染症が怖い。
- ・ こども食堂が本当に利用できない。咳をするお子さんがいるため。

質問 8. 外食の際に最も影響を与えている、あなたがおもちの病気や障害を1つだけあげてください(n=212)



その他に分類された病気:

先天性代謝異常／反応性低血糖症／視覚障がい／片麻痺／知的障害と心臓疾患／全身性強皮症／
マルファン症候群／糖質・脂質制限／炎症性疾患／半身麻痺／脳出血からの右半身麻痺後遺症／難病／
難聴障害／シェーグレン症候群／脊髄損傷／知的障害、FSGS 巣状系球体硬化症／知的障害／身体障害

質問 9. 質問 7 の、病気や障害が理由で、外食の際に最も困っていることを具体的に教えてください

質問 10. 質問 9 に対する改善策や飲食店に望むこと等を具体的に教えてください

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
1 型糖尿病	糖質量がわからない。	一個当たりの糖質量、一人分の糖質量がわかるととてもありがたい。
1 型糖尿病	糖質量がわからない。	全飲食店で糖質量をメニューに記載というのも難しいだろうし、カフェなどでは糖質量が記載されてるのもカッコ悪い(笑)、とりあえず席でインスリンを打つことを容認してもらえればいいです。私は堂々と打ってます！
1 型糖尿病	糖質量がわからない。	栄養成分表の義務化、もしくは主な炭水化物(米、麺、パン)のグラム数の記載をして欲しい。
1 型糖尿病	糖質の量がわからない時。	カロリーだけじゃなく糖質量も記載してほしいです。
1 型糖尿病	糖質の量がわからないこと。	ご飯の量を記入してほしい。
1 型糖尿病	食事の糖質量がわからないこと。	糖質量の表示があればありがたいが、麺やご飯の分量がわかるだけでもありがたい。
1 型糖尿病	糖質量を聞いてもわかっていない。	全てのメニューの炭水化物の量を公開している企業がある一方で、有名なチェーン店でも関心すら持とうとしない企業もある。
1 型糖尿病	メニューの糖質量が分からない。	定食ならご飯の量を確認する。インターネットでメニューの糖質量を調べる。
1 型糖尿病	選択したメニューに含まれている糖質量が明確には分からないこと。	すべてのメニューに、1 食あたりの PFC 量を記載しておいて欲しい。
1 型糖尿病	カーボカウントの為の糖質量が分からない。	メニューに糖質量を記載する。ご飯の量を教えてもらう。
1 型糖尿病	カーボカウントするための糖質量がわからないことが多い。	チェーン店だとスマホで糖質量を検索することができるがあるが、時間がかかる。栄養成分表をメニューにつけるか、希望すれば見られるようにしてほしい。
1 型糖尿病	糖質量の表示がない。	ホームページやメニュー表で糖質量の記載がほしい。
1 型糖尿病	糖質量の表示がほとんどない。	メニューに栄養成分表示をしてもらえると助かる。
1 型糖尿病	糖質量の判断がはっきりしない。	栄養成分を表示してもらいたい。
1 型糖尿病	糖質量が不明な為、必要なインスリン量が分からない。	カロリーと共に糖質量の掲示。
1 型糖尿病	糖質量等が書かれていなく、インスリン調整が困難な時がしばしばある。	糖質量等を細かく記載してほしい。
1 型糖尿病	糖質量を予想するのが難しい。	糖質量を書いておいてほしい。
1 型糖尿病	糖質量がわからないので、経験値から予測しインスリン量を考えて注射しますが、予測がはずれて低血糖や高血糖になる。	メニューに糖質量の表示をお願いしたいです。
1 型糖尿病	糖質が予想しづらく、注文してからどれくらいの時間でくるのかで薬を打つ場所、タイミングがはかれない。	栄養表示をしてほしいな。
1 型糖尿病	食べたい気持ちが上回るか。血糖値が不安定の時やメンタルが後ろ向きだと、食べない選択をしたりしてしまう。なるべくゆったりしたスペースでインスリンを打てそうなお店を選ぶ。	料理の出るタイミングが分かったら良いと思う。いつインスリンを打ったら良いかの予測ができる。
1 型糖尿病	メニューの栄養成分表に糖質が載っていない店がまだ多くある。	全メニューに糖質量を掲載して欲しい。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
1 型糖尿病	糖質量の表記を公式で発表している店が少ないこと。カロリー、塩分量、アレルギー食材は書いている。	カロリー・塩分量と同様、糖質量の表記をして欲しい。
1 型糖尿病	糖質量がメニューに記載されていない飲食店に入った場合にインスリン単位数を計算しづらい。大手飲食店じゃないかぎり HP がないので、全く調べられなかった場合に感覚で注射した結果、食後の血糖値が高かったり低くなったりすることが何度もあった。	メニューに小さい文字でも構わないので糖質量やカロリーを記載しておいて欲しい。
1 型糖尿病	メニューに糖質量が書いていないことがほとんどなので、実際に料理が到着してから目分量でカーボカウントをしなければいけないこと。	大体の目安で良いので、成分表示を記載して欲しい。
1 型糖尿病	栄養成分表示のないメニューで、糖質量を計算できない。カロリーと塩分量の表示しかなく、おおよその糖質量の推定しかできない。	ベストは栄養成分表示の義務付け。自分で行える次善策として、おおよその PFC バランスと糖質量をネット検索等で推定している。
1 型糖尿病	メニューに糖質や炭水化物の量の表記がないと、インスリンの量を決めるのに手間取る。	炭水化物の量の表記。せめてご飯や麺類の提供量(グラム)の表記。
1 型糖尿病	まだ子どもなので、食べたいものを食べさせたいが、糖質量がわからない時、カーボカウントができず我慢させることが多々ある。	ネットに糖質量も詳しく載せてほしい。
1 型糖尿病	対応策は経験があればいくらかでもあるけれど、学生や小さなお子さん(保護者が対応)は現在の血糖値と糖質に対してのインスリン量の決定が分からないと難しい。更にそこから外出中に低血糖となると外に出たくなくなってしまう。	メニューにカロリーだけではなく糖質量を記載いただくと助かります(100g あたり表記ではなく 1 食)。
1 型糖尿病	メニューには糖質量の記載がない。そのためネットで調べて把握している。しかしネットに糖質量が載っている飲食店は数が少ない。修学旅行の時は宿泊先を教えてもらえなかったので四苦八苦した。	糖質量の目安の本や資料を参考にしている。飲食店で小さなところは難しいと思うが全国規模の大手は対策をしてほしい。
1 型糖尿病	糖質量がわからないこと。店員さん、周りのお客さんに気をつかうことです。でも、今は、全然気を遣っていません。なんなら、店員さんに見せてやろう！ぐらいの気持ちです。(本人はそんなことないと思いますが。)	糖質量が出ていたら、とっても嬉しいです。優しいお店なんだなー、と。また、インスリン注射の理解。やはり、病気の認知度、理解、寄り添う気持ちがあると、とても生きやすいです。
1 型糖尿病	糖質量不明のよく分からない食べ物(海外の食べ物のお店とか)。	糖質量がわかりやすかったら嬉しい。
1 型糖尿病	コーヒーやお茶など、糖質はないと思って注文したのに、甘かった。	メニューに糖質量の記載。
1 型糖尿病	カロリーや糖質量が知りたい。	可能な限りの栄養表示(カロリーなど)。
1 型糖尿病	糖質・脂質量などが知りたいが、記載がないか、HP で調べなければならないという手間がある。	メニューへの記載、または QR コードなどで糖質、たんぱく質、脂質、塩分量などが読み取れるシステムが欲しい。
1 型糖尿病	糖質量や脂質量に合わせてインスリン注射を打つ事が必須なのに記載が無いのは困る。	せめて糖質量が多い物(ご飯、パン、麺など)の重さが事前に分かるととても助かります。塩分量とカロリーは調べるとでてくるけど、糖質量も是非記載があると助かります。
1 型糖尿病	糖質、脂質、たんぱく質の量が正確に分からないのでインスリンの量が勘だよりになること。	低血糖の対応が難しいとき(会食など)は、インスリンを少なめに打つようにしている。
1 型糖尿病	提供された食事の糖質・脂質量が分かりづらい。量の調節が出来ない。	白米に関しては盛り量毎にグラム表記があると助かる。また、大手チェーンではあらかじめ HP で栄養成分量を調べる。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
1 型糖尿病	糖質量、塩分量などがどれくらい入っているかわからない場合があること、注文から料理が届くまでの間に血糖値が下がる時があること。	メニュー表に具体的な数値があると嬉しい。空腹時は低血糖になりやすいので、先に何かすぐ食べられるものを手元に確保する。
1 型糖尿病	塩分量の多いメニューが多い。	薄味メニューを増やしてほしい。サラダ等はドレッシングを別皿にしてもらっています。
1 型糖尿病	炭水化物ばかりで食べられる物が少ない。	特になし
1 型糖尿病	炭水化物の量がわからない。	炭水化物の量を知りたい。せめて、ご飯が何グラムなのかだけでもいいから、分かることでも助かる。
1 型糖尿病	炭水化物の量が分からない事。	HP にも載っていない事が多いので、少なくとも HP には載せておいてほしい。
1 型糖尿病	炭水化物の量が正確にわからない。	某ファストフード店のように検索すればすぐに栄養値がわかるようになってほしい。
1 型糖尿病	炭水化物の量がすぐわからない。	カロリーだけではなくメニューに成分表示があると助かる。
1 型糖尿病	炭水化物がどれくらいの量なのかまいちわからないメニューだと困る。	炭水化物の量などの確にわかるとうれしい。
1 型糖尿病	出来れば炭水化物の量の表記があると食事がしやすい。見積もりミスで低血糖や高血糖がある。	栄養成分量の表記があると助かる。
1 型糖尿病	カロリー、塩分、たんぱく質の量は書いてあっても、炭水化物(糖質)の量が書いてないお店もあるので、カーボカウントができないときがある。	別紙でもいいので、全てのメニューの栄養成分表を置いてほしい。
1 型糖尿病	炭水化物の量がわからない。記載がない。カロリーやアレルギー表示があるのに、炭水化物の量が書かれてないので、カーボカウント出来ない。全部自分で調べないといけない。	炭水化物の量を記載して欲しい。
1 型糖尿病	炭水化物の量の予測に難しいものがあること。	栄養成分表示をつけてほしい。
1 型糖尿病	炭水化物の量の見積もり	栄養成分表示(糖質量)
1 型糖尿病	炭水化物や糖質の量の表記がなく、インスリン量の調整が難しい(給食も表記ないため、お米やパンの重さを聞いて調整してます)。	1 皿や 1 個の炭水化物や糖質などの量の表記。
1 型糖尿病	インスリン量	炭水化物や脂質の量の表示があるとありがたい。
1 型糖尿病	インスリンを何単位打てば良いかの判断材料が乏しい。	毎度炭水化物の量を尋ねて需要をアピール。
1 型糖尿病	インスリン分泌がまったくない病気なので、摂取する炭水化物の量に合わせてインスリン注射を打たなくてはならないのですが、炭水化物の量がわからないメニューが多いのでわりと苦労します。	栄養成分表示があると大変助かります。
1 型糖尿病	食事の成分表があるとカーボカウントを出すのがすぐ出来るので助かるのと、料理前にインスリン(今はペンタイプのため)をすぐ打てるので、病気を強く意識しなくて済むかなと思います。	提供される食事の成分表です。グラムは多少大まかでも構わないけれどもメニューと一緒にあると嬉しいです。
1 型糖尿病	炭水化物(タンパク質・脂質も)の量が正確には分からず、血糖値コントロールが乱れることがあること。	第一希望は、食品成分表示をしてほしい。工夫は、血糖値が乱れる覚悟をする、勘と経験で対処、何度も同じメニューに挑戦する、ご飯のグラムをお店の方に聞く、測りを持参して自分で測って計算するなど。
1 型糖尿病	炭水化物・タンパク質・脂質の量がわからないので、どれくらいインスリンを注射したら良いかわからない。	今までの経験を思い出して対処している。可能ならばメニューに炭水化物の量等の記載をしていただけると助かる。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
1 型糖尿病	料理の成分	詳しい栄養成分を QR コードとかから読み取れたら嬉しい。
1 型糖尿病	栄養構成がわからずインスリンの使用量、タイミングがわからない。	主な糖質量だけでもわかるようにしてもらえると嬉しいです(聞いたらず教えてもらえる等)。
1 型糖尿病	成分表示が記載されてないため、毎回カーボカウントに悩む。	発症間もない方々でも外食出来る喜び、自信がつくように是非、成分表示の記載を徹底して欲しい。
1 型糖尿病	炭水化物、ごはんの量が知りたい。	糖質が書いてあるとうれしい(飲み物とかごはん)。
1 型糖尿病	量が多い。	量を調節できるようにしてほしい。
1 型糖尿病	1 型糖尿病	食事の提供までの時間をお知らせいただく。先にコースの内容を全員に周知いただく。
1 型糖尿病	提供のタイミング	提供までどのくらい時間がかかるかの目安を知りたい。
1 型糖尿病	食事の提供時間が知りたい。難しいとは思いますが、インスリンを食事前に打つので、早すぎても遅すぎても困っている。	「遅くなる」「時間がかかる」や「直ぐ提供できます」など声掛けがあったら助かります。
1 型糖尿病	インスリン注射のタイミング	炭水化物または糖質量の明記
1 型糖尿病	インスリンを打つタイミングを掴めない(早く打ちすぎて低血糖になる)。	だいたい提供時間を教えて欲しい。
1 型糖尿病	インスリン注射をしているが頼んだ食べ物がいつ来るか分からないので注射のタイミングに迷う。到着してから注射をする事になるので、みんな揃って「いただきます」が出来ない。	料理が出来上がって提供されるタイミングが事前に分かれば嬉しい。
1 型糖尿病	食事が出てくるタイミングのインスリン接種です。そろそろかと思って打ったら食事が出てくるのが遅かったり、逆に早かったり。早いと目の前にお預け状態でちょっと切ないです。	こればかりは混んでいる時など色々あるのですが、だいたい何分後位にできますとか分かると嬉しいです。お店の負担を考えると難しいかなと思っています。
1 型糖尿病	食事の出るタイミングと糖質量	自分である程度計算できるように、同じお店のメニューは予想と結果を検証して大体わかるようになった。
1 型糖尿病	注射を打つ場所やタイミング	メニューを可視化してほしい。
1 型糖尿病	インスリンを打つタイミング、インスリンを打つ場所	左右どちらかにパーティションがあるボックス席を増やしてほしい。
1 型糖尿病	インスリンを打つ場所とタイミング。お料理が出てきた途端に、席を立てインスリンを打ちにお手洗いなどに行くのも失礼かと思う時もあるし、もうそろそろ提供されるだろうと先に打って待っているとなかなか出て来ず、低血糖の心配をするときもある。	お店の雰囲気によるので…このタイミングで席を立てるようなお店には声をかけるしかないと思っている。
1 型糖尿病	注射を打つ場所	端の席を選ぶ。
1 型糖尿病	インスリンを打つ場所	トイレで打つことが多いので、広くて清潔なトイレだと嬉しいです。
1 型糖尿病	子供がインスリンペンを使っています。注射をする場所は主にトイレですが、現地に行ってみないとインスリンバッグや中身(アルコール綿、針、使用済み針入れなど)を出して置けるスペースがあるか分からないのが困ります。また、フードコートやショッピングモールなどではトイレの位置自体がすぐわからないのも困ります。席でお腹を出して打つことも考えますが、何かしら目隠しのようなものがないとできないので難しいです。	トイレ内への棚の設置。ショッピングモールなどでは飲食店のなるべく近くにトイレを配置。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
1 型糖尿病	インスリン注射を打つ際に、隣席との距離が近すぎたり、机上などに血糖測定機器や注射器などを置くスペースがない。	男子トイレが清潔だと感じるのがまずないので、トイレを清潔に保ってほしい。
1 型糖尿病	インスリン注射を清潔な個室で打ちたい。	授乳室を使えるとありがたい。
1 型糖尿病	人前でインスリンを打ちにくい。	注射を打たなければならない人もいる事の理解。
1 型糖尿病	席でインスリン注射を打ちづらい時はトイレに行くけれど、場所が遠いと食事前に低血糖なることがある。	一人で来店した際に、必ずカウンター席を案内されるので、端の席が空いてない場合は、別のお店を探します。個人的な事情なので、諦めています。
1 型糖尿病	インスリンを打つ時の周りの視線と、実測したりインスリンを打ったりで、食べ始めるのが遅くなり、食べることも遅いため、相手を待たせてしまうことが申し訳ない。待たせてしまう時間が病気前より長くなったように感じ、ゆっくり食事の時間を楽しめない。外出に行っても血糖値のことばかり考えて、本当に食べたいものを食べられない時もある。なるべく人の目につかないような端っこの席を選んでですが、席と席の間が近かったり、かなりオープンな空間だと、凄く気を遣う。	個室までは必要ないけど、周りの視線が気になる人用の席を数席程用意して頂けたら、凄く助かる。机の上のシールド？衝立てみたいなのがあると、ないのとではかなり違う。カーテンが出来るようなお店の雰囲気は凄く有難い。
1 型糖尿病	7に書いた通りです。(お腹を出して服用しないといけないこと)	工夫してるので、何とかやれてます。
緩徐進行 1 型糖尿病	食べたい物が、砂糖いっぱいのもものばかり。野菜がない。	もはや諦めてるので何もありません。
劇症 1 型糖尿病	カーボカウントする際に、調味料の数値を決めにくい点。	聞きやすいお店だと聞いて教えて貰い、大まかに判断できるので助かります。でも、わからない・対応してもらにくいお店が多いのが寂しいです。
先進 1 型糖尿病	ご飯のスタートが遅くなる。	料理が出てくる時間が大体どれくらいかわかると良い。
糖尿病	食事に含まれる糖質量が分からないと、インスリン量が決定できない。	糖質量が分かるメニューやサイトがあると嬉しい。
糖尿病	お米の量が多い。	お米の量を 100g～選択できたら嬉しい。糖質量を表示してほしい。
糖尿病	量の調節。一人前が多くて食べきれない。フードロスになること。	料金は同じでもいいので小食メニューが欲しい。
糖尿病	インスリン注射を食事前に打つ必要があるが、打ってからご飯を食べる時間が非常に大事なのに、すごく遅い事があり、低血糖になる事がある。なので、高血糖になる事を承知で食事が届いてから打つしかない。	おおよそで構わないので食事の提供時間が分かると嬉しい。
糖尿病	食事でのどのくらい血糖値が上がるのか想像しづらい。	糖質量が掲載されたメニューがあると嬉しい。
糖尿病	炭水化物、特にご飯の量が分からないことが多い。	ご飯の量の表示や量の調節が出来たら有難い。
糖尿病 (インスリン注射が必要)	店舗内ならインスリン注射できるが、屋台等の屋外での外食が「めんどくさい」と感じており、利用しなくなってしまった。	改善策はインスリンポンプに変更になるが、医療費負担が3倍/月になる為、今の改善策は副業で収入を増やす事。飲食店に望む事は特に無い(糖質・たんぱく質・脂質・食塩相当量は食べたならある程度わかるため)。
糖質・脂質制限	入口が狭い・階段だけの所は入れない事もある。	立位・歩行可能なので、店内を移動する際に車イスのみの預かり対応(食事時の置き場として)をして欲しい。
腎臓病	塩分量	汁物を飲まない。タレや醤油、ソースを使わない。丼物も食べない。望むことは減塩やドレッシングをかけないように提供してほしいなど。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
腎臓病	塩分	ラーメン屋さんでスープを少なめというオーダーができればお店屋さんもコスト削減になるし、食べる側もこの量で我慢しようって思えて、お互い Win-Win になるのではないかと思います。あと、お子さまセットみたいに大人様セット(少ないバージョン)があればなーって思います。
腎臓病	リン、カリウム量の表示がない。	リン、カリウム量を表示してほしい。
腎臓病	成分表がない店に行った時。	テーマパークは、ネットで成分表を載せて欲しい。
腎臓病 (保存期)	タンパク質制限、塩分制限	マヨネーズをデフォルトで置いて欲しい。
腎臓病 (人工透析)	メニューの塩分量表示がある店が少ないこと。	塩分量や栄養成分を簡素でもいいのでメニューに載せて欲しい。
腎臓病、糖尿病、腎性貧血	塩分が気になります。	塩分、お料理の量の調整
腎臓障害 (透析中)	塩分の多い料理が多い。	できれば塩分量をメニューに入れてほしい(カリウムやリンも欲しいけど、そこは無理かもと理解できる。塩分量は健康な人でも気にすることが多いようだから)。
慢性腎臓病	塩分量	メニューに QR コードなどで成分がわかれば良い。
慢性腎臓病	塩分	メニュー表にカロリー&塩分量を表記。
慢性腎臓病	カリウムと塩分	大まかでいいのでメニューに記載してほしい。
慢性腎臓病	タンパク質、カリウム、リンの制限	カリウム、リンの量について表示してほしい。
慢性腎臓病	持参の専用食(レトルトご飯)を温めて出してもらえるお店かどうか事前に分からない。	専用食持参に対応と明示してほしい。
透析	塩分量が分からないこと。	できれば一般的な栄養成分の他に、リンやカリウムの表示もしてほしいです。大体の量を予想して、食べる量を調整しています。
腎不全	塩分量	カロリー表示、塩分量の明記
腎不全	塩分調整	塩分表示
腎不全	塩分量が多すぎ。	減塩対応。ドレッシングの別添えと選択肢を増やす。量を減らすなど。
腎不全	食塩相当量の表記の有無。糖質制限は多いが減塩メニューはほぼないこと。	食塩相当量の表記をしてほしい。あるかないかで店選びをしている状況です。減塩にできます とかもあれば非常に助かる。
腎不全	カリウムや塩分	塩分は表示しているお店はありますが、カリウムは表示されていない。
腎不全	カリウム、リンの量。許容範囲が分からない。	カリウム、リンの表記を細かくなくていいから表記してくれると嬉しい。
腎不全	食事の量が多い。残す事に躊躇いがある。	量を選択できるようにしてほしい。
慢性腎不全	栄養成分表がない場合。または本当に記載が遵守されているかどうか。実際に塩分量を確認したところ、記載より大幅に塩分が多いことがほとんどで外食が怖くなりました。義務としての記載で形骸化しているような気がします。自衛のために今はほとんど外で食べる事をやめました。	多少の違いは仕方ないとして、栄養成分表から大幅なズレが出ないよう、努力してほしい。
慢性腎不全	塩分量が見当つかない。	メニューに塩分量が書いてあるといい。例えば麺類ならつゆを薄味で頼める。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
慢性腎不全	塩分、リン、カリウム、水分量	少ない量のメニューを増やしてほしいです。
慢性腎不全	塩分、タンパク質の量が不明。	メニューに記載しておいて欲しい。
慢性腎不全	塩分、カリウム、リンの量がわからない。 全体量が多い。	大人版お子様ランチがほしい(量が少ない物)。
慢性腎不全	カリウム、塩分の含有量の表示がないこと。	メニューか QR コードで、それぞれのメニューの成分が表示されたいと思います。
慢性腎不全	コロナ感染の危険性	特になし
慢性腎不全	量が多いため全部食べられないことがよくある。	量が半分くらいのメニュー(お子様、高齢者向けにもなる)があったり、チョイスして加減できると嬉しい。
慢性腎不全	食事の量を少なくしたい。薄味を頂きたい。	ご飯を少なめをお願いしたり、汁を残すので前もってお店に伝えとく。
慢性腎不全 (人工透析)	リンやカリウムの量が分かりづらい。	食塩やリン、カリウムの量、またはアレルギー表示を簡単に見やすいように QR コードなどでアクセス出来るようにしてほしい。
慢性腎炎	メニューの成分表示がない。カリウム出ているところ少ない。	カロリーだけでなく成分表示をメニューに載せるか、システム QR コードとかでもいいので掲載してほしい。
多発性嚢胞腎	成分表がなくカロリー、たんぱく質、塩分量がわからない。	成分表を出してほしい。
糖尿病性腎症	塩分が気になるしそもそも普段減塩していると味が濃くて食べられない。	減塩メニューを出してほしい。もしくはもう少し減塩してほしい。
糖尿病性腎症	塩分・たんぱく質量の表示がないときに困る。	メニューに記載してほしい。
知的障害、FSGS 巣状糸球体 硬化症	塩分	ヘルシーにして下さい。
パーキンソン病	カウンター席の背もたれのない椅子。体幹に障害があるので背もたれがないと座っていられなくなる(転倒する)。	お客さんが少ない時は事情を話して背もたれのある椅子の席(テーブル席など)に変えてもらう。
筋ジストロフィー	車いす一人で利用できるかどうか。	口コミサイトで「車椅子で入店可」はあるが、トイレまで使用できるかが不明のため記載があると大変助かります。上記が分からないので商業施設や駅ビルなどに併設されている飲食店を選ぶことが多い。
抗 MAG 抗体陽性 ニューロパチー (難病)	入り口、店内の段差、店内にテーブル席が少ない(座席がメインとなっている)。	店内の入り口に簡易スロープを設置(置くだけで設置可能、費用も比較的安価)。
四肢体幹 機能障害	食器などが重たい。	食器などを軽くしてほしい。
神経筋疾患	車椅子が入れるお店しか利用できない。	可能であれば、バリアフリーにして、店内を少し広めに作って欲しい。
脊髄性筋萎縮症	介助者の確保	特に無い。
脊髄性筋萎縮症	車椅子で入れる場所が限られる。	車椅子で入れる飲食店だけを検索できるようにしたい。
脊髄性筋萎縮症	車椅子で入れるお店が限られるので、行きたいお店に行けないことが多い。	広いスペースのお店を増やす。広いスペースがなくても、イスをどかしたりテーブルの位置をずらしたりなどでスペースを空けるなど。
脊髄性筋萎縮症	電動車椅子で入れる店に限られるうえ、介助が必要なので横並びに座りたいが、そういう席がない。あっても少ない店が多い。最近は背の高いバースタイルのカウンター席の店が増えているので、入れない。	テーブルや椅子を必要に応じて移動できるようにしておいて欲しい。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
脊髄性筋萎縮症	通常より大きい車椅子のため、狭くて入れないし、入れたとしても通路が狭くなり、お店や他のお客さんのご迷惑になってしまう。	車椅子が利用可能であれば、お店の入口や HP などに車椅子マークなど表示していただけるとありがたいです。
脊髄性筋萎縮症	店内が狭く車椅子が通路側にはみ出してしまい気をつかう。	テーブルの高さを変えられるようにしてほしい。
慢性炎症性脱髄性多発神経炎	両手の指先に力が入りにくいし、震えも酷いので、箸だけではこぼしやすい。	いまの世の中にさからっていますが、上等でない木の割り箸とスプーンを外出の際には必ず持ち歩く。
慢性炎症性脱髄性多発神経炎	握力低下の為、取っ手の無いコップが持ちにくい。	用途に応じ数種のマグカップの設置
慢性炎症性脱髄性多発神経炎	入口から座席への距離。階段を上る必要がある場合。	出入口近くに座りたい。階段に手すりが欲しい。
慢性炎症性脱髄性多発神経炎	自力で座れない椅子がある(高さやスペースの問題等)。杖を置いておくスペースがない。	「こういう人も来るかも?」ということ想定した上での配置や空間の使い方を考えていただけると嬉しい。
慢性炎症性脱髄性多発神経炎 (難病)	注文後、自席まで食事を運んでもらえないと、自分では運べないため、お店に入ってからセルフサービスとわかって、他の店を改めて探さなければならぬこと。また、そのことを考えるのが嫌になり、コンビニで食べられるものを購入して食べることが続くと、食事そのものを楽しみがなくなり、食べないこともある。	セルフサービスのお店でも、手助けします(困っている人を助けてくれる)というようなステッカーやロゴが、お店やホームページ等にあるとわかりやすい。タッチパネルでの注文や、口頭での注文でも、自席まで運んでもらえるような選択や依頼ができるとうれしい。
心臓機能障害	外出時は疲れていることが多く、セルフサービスのお店の利用がしんどい。先に注文して席に着くスタイルだと、頭が回らずメニューが決まらない。席を取ってからカウンターへ行く形式も、席に落ちてしまっているものか…(そうやって店内に微妙な空気が流れたことがある)。水もセルフで取りに行くのは苦勞。ひと息つき落ち着いてから注文したい。予算の関係でそれができる店になかなか行けない。一緒にいる人が元気ならば片付けは頼るときもあるが、やはり負担に感じるので、外食自体を控えることも多い。	申し出たときは、先に席に着いてもいいようにするとか、席を取ってからカウンターへ向かわない人には、声をかけていただけると助かります。お店に入る前にそれがわかれば、安心して利用できます。
心臓失陥	誰かと一緒に外食しても、わたしが少ししか食べられないので、みんなでおいしく食べられない。	大人もお子様ランチのような、小盛りで提供して欲しい。
心臓弁膜症	塩分がわからない。	塩分表示
心臓弁膜症	納豆が入っているかわからない。	食材の情報共有
心不全 ペースメーカー 埋め込み	セルフサービスのカフェやファストフードで、トレイを運ぶことができませんが、店員さんのサポートがないため、片手で持つてこぼすことがしばしばあります。理由は、ペースメーカー埋め込みによる、胸部筋肉の引きつり・激痛です。3年経ちましたが、痩せている・金属アレルギーのためゴムで包んであり大きい…などのため、前述のようになってしまいます。店員さんは、カウンターの外には出てこないルールなのか、他に顧客がいなくても、雑談をして手伝ってはくれません。カフェチェーンで関東に多いところは、大抵使いにくいです。唯一、サポートしてくれるのが某ファストフード店…。しかし、混んでいることが多く、にぎやかなので、毎回は厳しいです。	カウンターの外に出て、サポートしてくれるスタッフの常設。全員でなくてもいいです。「カウンターの外でサポートしますパッチ」をつけてくれると助かります。
心臓病	添加物(何に反応するかは未知)や塩分量を気にしているので、表示がないと食べることを躊躇してしまいます。	塩分量やカロリー表示をしてもらいたい。または減塩メニューを作ってもらえたらそれを選ぶ。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
心臓病	アルコール注文必須のお店くらい。あとは何もありません。	お酒を飲まない人もお客さんの中にはいることが、もっと当たり前になるべきかなと思います。
心疾患	問 7 のその他に記入した内容。(食後に薬を飲む必要があるため、水が必要ですぐに運んでもらいたいが混んでいるとすぐに運ばれてこない。またパートナー以外の方との食事だと薬を飲むところを見られたくないため外食が難しい。)	乳幼児のおむつコーナーが整備されたように、薬を飲んだりするスペースがあるとうれしい。
心臓疾患	座る椅子の形状で疲れる。	背もたれのある椅子にして欲しい。
先天性心疾患	カウンター席の座席の高い椅子で肘掛けなし、座面が小さいという場合は体幹が不安定になりやすい。めまいとかしたら危ないです。	一人で外食することが多いのですが、一人だとカウンター席で幅も小さく、複数人数で行くとボックス席の大きな座席で安定します。回転率や混雑状況もあるのですが、一人でも安心して座りたいです。
大動脈解離	塩分調整	塩分表記があるとありがたいです。
大動脈解離	塩分が多い、カロリーが高いメニューが多い。量を表示したメニューが少ない。	塩分、カロリーを表示して欲しい。塩分控えめのリクエストに応えて欲しい。
発達障害	苦手な食材を避けるのが難しい。	メニューに料理の写真を掲載して欲しい。
発達障害	ざわざわしていると、不安になる。	耳栓
発達障害 (ASD,ADHD)	食べる時間が遅くて会食相手に迷惑をかけてしまう。	早めに注文する。
発達障害 (ASD,ADHD)	人の話し声や物音などが騒がしすぎると耳が痛くなったり気が逸れてしまい、食事に集中できない。	無音とはいかないまでも店内の音楽などがうるさすぎないと助かります。
ASD	ドリンクコーナーを使って良いのかわからない。食後に食器を返却するのか置いたままで構わないのかわからない。注文する端末がどこにあるのか、レジの場所が見つけれられない。	時間をかけるものと開き直って、時間的に余裕のある時しか外食しない。又は、恥を忍んでスタッフさんに全て尋ねる。
ASD	ASD でこだわりが強いけれど人とのコミュニケーションが上手くないので、メニューを見て質問を聞いても違う返答がきて会話が噛み合わなかったり、リクエストを聞いてもらってもオーダーが来たら全然間違っていてそれを指摘して作り直してもらおうか、またミスコミュニケーションがあると嫌だから我慢するかという選択肢だったり。	メニューには詳しい説明を添えたり、写真を使ったりする。写真を使うのなら普通の作り方や盛り方の写真を使う。注文を取った後、代用やアレルギーで除いた食品などを読み返して確認をとる。タブレットや紙で欲しいものの、スパイスのレベル、焼き具合などをチェックして渡してオーダーできるシステム。
自閉症	予想外の質問をされた時に固まってしまい、周囲の人を困らせてしまう。	オーダーの流れを書いておいてもらえると有難い。
知的障害	減塩	特にない
知的障害	食器を上手く使えないため、マナーを気にするとなかなか外食しづらい。	個室スペースがあると助かります。
知的障害と 心臓疾患	知的障害なので絵がない時にどんな感じかわからなくなりパニックになる。	絵をつけてほしい。
パニック障害	暗かったり閉鎖的だと軽いめまいがする。緊張する。トイレが音漏れすると、万が一吐き気が出てしまった際に不安が強まる。	一部に明るい席や開放的な空間を設けてほしい。音漏れしないトイレ。
胃がん	胃全摘のため、早く食べなくちゃという強迫観念があり、焦ってしまうと具合が悪くなる。	食事による体調の変化を考えると、体調の変化を予想しやすいコンビニの食料品を選びがちです。
褐色細胞腫	成分を自分がどのくらい食べてるかわからない。	高血圧発作の原因となる塩分やチラミンの量の表示が、あったらいいなと思います。
急性骨髄性白血病	食材や調味料の不透明さ	原材料や調味料などの表示をしてほしい。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
骨肉腫 (左上腕骨)	左手が上がらないけど、高い位置のカウンターなどにラーメンの丼ぶりを置かれたり、食後そこに返さないといけない時に困る。	頑張っって少し無理な体勢をすればなんとかなるので、わざわざ店員さんに言って手伝ってもらうほどではないが、そのような身体が不自由なお客さんがいることを前提に、もう少しカウンターの位置を下げる(逆にテーブルの位置を上げる)工夫をしていただけると助かる。イメージとしてはバリアフリーカウンター。
甲状腺がん	生物が多い。	わからない。
唾液腺がん	舌を部分切除したので食べにくい物があったり、口の中に残ったものが、水分がないと飲み込めなかったりするので人目が気になる。	カレーだと普通でも刺激が強かったりして食べれなかった事があり、生卵をもらいました。しかし、理解あるお店ばかりとは限らないため、そういう理解が進めばいいと思う。人より水分が必要だったりして、何度も呼ばないといけない場合はつらいので、ポットは置いておいてほしいです。
大腸がん	薬の副作用で手に痺れがあり、お箸をうまく使うことができなかった。	スプーンやフォークを机に常備して欲しい(声をかけて持ってきてもらうのは心理的ハードルが高いため)。
乳がん	抗がん剤の副作用で味覚障害があり、量も食べられなくなった。残すのも申し訳なくて外食する機会が減った。	量少なめが選べるとよい。特に旅館などの食事は量が多いので料金は変わらなくてもよいので、少なめがあるとよい。
乳がん	治療の副作用(骨髄抑制)がある時期に、特に海外の方が多き場所では外食が不安。通院先での院内レストランのみに限定している。	勝手な希望だと重々承知しているが、特にこれからの時期、感染症の流行時はなるべく静かに飲食できるよう配慮してほしい。
乳がん (抗がん剤服薬で好中球減少)	店員もノーマスクだったり、客席も密だったり、ノーマスクのまま大きな声で騒いでいたり、ゴホゴホ咳をし続けている人がいるのが怖い。	少なくとも店員はマスク着用。席と席の間に十分な間隔を空けるか、仕切りがあって欲しい。
肺がん	食べたあとにお腹を下しやすいので、移動できない。	軽い食事を用意してもらえると嬉しい。
肺腺がん (手術に夜左側反回神経切除)	声が出にくいので、声が届かない。	タブレットでの注文などの場合は問題ないですが、がやがやとしている店舗で直接のコミュニケーションは難しいので、そのような電子媒体でやりとり出来るなどの接客も選べられると有難いです。
アレルギー	食べたいけど食べられないことが多い。	使っている調味料等も含めてアレルギー表示が欲しい。
アレルギー	ひと目で原材料が分からないこと。また、どの程度の量が含まれているのか分からないこと。アレルギー表を用意してくれているお店は良いが、無いお店は店員さんに確認しても、どこまで信用できるものなのか不安なこと。	なるべく原材料の表を見せてもらうようにしています。卵そのものをつかっていなくても、マヨネーズは使っていたり、人によってはマヨネーズに卵を使っていることを知らなかったり…。
食物アレルギー	メニューやネットを見ても原材料が分からない。	原材料の表示。店に行く前に調べられる状態がよい。
卵アレルギー	ファミレス以外の外食のときに卵使用の有無を尋ねても、店員さんもすぐにわからないことが多い。	アレルギーの使用有無について、レジなど店員さんが把握している状況がありがたい。
果物アレルギー	食べ物、成分表示がされていることが多いのですが、果物を使ったソースだったり、エキス・着色料までは、あまり掲載されていないことがある。テーマパークで、成分表示をチェックしてから購入したのに、その夜、着色料の入った食紅による色がついたグラタンパンを食べた後、3時間後に救急車で運ばれたことがあった。アナフィラキシーを起こした。	果物を使用したソースや、着色料も、ちゃんと成分表示を義務つけて欲しい。
小麦アレルギー	小麦不使用のメニューが限られている。	小麦不使用だけど子供向けメニューだった。
難聴障害	難聴の高齢者が多いのに、あまり加味された工夫があまり飲食店ではないのが、残念。	お皿が近くにきたら、小さなライトでも良いので、わかりやすく点滅して下さったら良いと思います。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
視覚障害	全体的に席への誘導・お盆の配膳があればよい。	念の為相手に知らせてみる。
嚥下障害	通常の量だと残してしまうが、量を減らしていただけないお店が多い。	ハーフサイズや、量を減らせるメニューの工夫。
片麻痺	お箸などで掴むことがうまくできないことなどがあり、フォークなどをもらうために店員を呼ばなければならない。	頼む際に、スプーン・フォークも一緒にお願いする。
半身麻痺	狭い幅の階段で不安定になる。	エレベーターを用意して欲しい。
脳出血からの右半身麻痺後遺症	利き手の右手が動かないため、早く食事はできず歩けるが段差は手すりがないと難しいため、外食や外出はしない。	宅配をたまに取ったり、テイクアウトを家族にきてもらったりしている。飲食店に望むことは、お手洗いは特に段差があつたり店によっては難しいと感じる為、外食は控えてしまうことがあるのでそこを改善してもらえると行きやすい。
脊髄損傷	障害者用のトイレがない、または車椅子で行くと狭いことがある。介助者がいないとトイレに行けないため、2人分のスペースがほしい。	障害者用トイレでなくても、介助者も男女問わず入れるトイレがほしい。
特発性 骨頭壊死症	階段が登れなかったり、座敷だと座れない。	バリアフリー化
膝関節症	障害者認定はないがほぼ歩けないため、駐車場に困る。席の位置なども困る。	障害者マークの車以外にも乗り降りするスペースを明記して欲しい。そうすると少し停車していても待っててもらえそうなので。
関節リウマチ	長年リウマチを患ったため手や足の変形があり、座る事が出来ない。重い食器が持てない。状態によっては箸で食べ物を口まで運ぶことができない。	座敷に座れないので、家族で食事をする・お店を探す際には【掘りごたつ】【イスあり】が第一優先になる。ネット検索や入店時にそのような表記があるとありがたい。食べやすいフォークを持ち歩いている。
家族性 大腸腺腫症	ゴボウや長ネギ等の繊維質が多い食材や、油こってりなラーメンは、下痢をしやすいのでメニュー選別に時間が掛かる。	写真付メニューなら選びやすいと思う。
家族性 大腸腺腫症	油脂、肉類、乳製品を含む食べ物や飲み物を控える必要があるため、外食は限られたお店でしかできない。	乳製品の代わりに豆乳や無脂肪牛乳のメニューを増やしてほしい。
クローン病	脂質制限、食物繊維、生もの、消化にいいもの	メニューにエネルギー(kcal)や塩分だけでなく脂質を表示して欲しい。
クローン病	食べるとすぐにトイレに行きたくなることがあるので、トイレが近くて複数あるところでないとうまくできない。	施設面でのことなので、すでにあるお店にトイレの改築などの改善を求めるのは現実的でない難しいと思います。できるとすれば、温水便座を付けてもらうとか、トイレトーパーを柔らかいものに変えてもらうとかかかなと思います。ウォシュレットありとか、トイレ複数ありとか、店舗概要の欄に書いていただけるとありがたいです。
潰瘍性大腸炎	量が多かったり、メニューの一部だけの変更がしにくい。	ご飯や麺少なめが可能そうなら伝えている。揚げ物や辛い物を別の商品に変更できるようにして欲しい(残すのが勿体無い)。グルテンフリーや低糖質も主流になってきているのでグルテンフリーの商品があるお店が増えると嬉しい。
炎症性疾患	貧血に効果があるもの	貧血に効果あるものが知りたい。
全身性強皮症	箸が使えないこと。冷房が効きすぎて寒いこと。椅子席がないこと。飲み物に氷が入っていること。階段しかないこと。	飲み物の氷の有無を聞いてもらえると嬉しいです。椅子席の有無、エレベーターの有無が予め分かると助かります。
先天性代謝異常	バギーが座席に入らない。	バギーに乗っていても家族みんなテーブルを囲めるようにしてほしい。

質問 8 病気や障害	質問 9 困りごとの詳細	質問 10 解決策や望むこと
シェーグレン 症候群	薬の影響でお腹がゆるくなりやすく、また免疫抑制しているため感染しやすい。	大人数でワイワイしているグループの隣は避けて案内してもらおう。お腹にやさしいメニューのお店を選ぶ。
マルファン 症候群	車椅子に合うテーブルが少ない。	病院にある昇降式のサイドテーブルのようなものがあれば、通常のテーブルに並べて、そちら側に車椅子が入れるのではと思います。
マルファン 症候群	足首の変形があり正座ができないため和室はゆっくり食事ができない(足を投げ出した姿勢で食べることになる)。	予約をするときに椅子の席が有るか確認する。
反応性低血糖症	料理の内容や食べた量により、急激に低血糖を起こしてしまうことがあります。メニューによって量を調整しながら食べることで、低血糖にならないように気をつけています。ファミレスのように料理の全体像が写真などでメニューに載っていると調整しやすいのですが、一品ずつ提供されるコース料理では、あとからどんなボリュームの料理が出てくるのか分からず、食べ過ぎてしまったり、逆に控え過ぎて物足りなくなってしまうことがあります。コース料理を食べる機会はあまり多くないのですが、親戚の集まりや友人とのちょっと贅沢な食事会など「特別な日の食事」であることが多く、楽しみたい気持ちと、今体調を崩してはいけない気持ちの間で悩みながら食事をしています。	【実際に行っている工夫】 コース料理の場合、お品書きだけだったり、提供される料理の全体像のメニュー写真がないことがあります。そのような時には、一品ずつの提供ではなく、用意ができたものから机に料理をすべて並べてもらえないか、お店にお願いしています。そうすることで、全体のバランスを見ながらどれをどのくらい食べるのか自分で調整ができます。ただ、一緒に食事をしている人も一度に料理が運ばれてくる状況に巻き込む形になり、申し訳なさを感じます。 【望むこと】 提供される料理を一品ずつ写したものを一覧のような形で見せていただけるととても助かります。一品ずつが難しい時には、全体像の写真でもありがたいです。
身体障害	レストランが階段で、車椅子でアクセスできない場合は少し困りますが、私自身は少しは動けるので、基本的にどこでも行けてしまいます。だけど、行けない人がいるだろうな、と簡単に想像できるし、ほかの車椅子の友人と一緒に行けないのは、切ないです。	車いす用のアクセスをつけるか、物理的に解決できない場合は、車いすの人とその車椅子を抱えるなど、人的サポートを考えること。
難病	お子さんと保護者の咳、短時間でさっとすませる。感染症。	いきつけのお蕎麦やさんが本当に親切です。難病で治療を頑張るこどもに些細ですが、おまけをよくつけてくれます。一緒に喜んでもらったりで、本当に感謝してます。感染症対策は本当にしっかりしてもらいたいです。