

青なぎ通信

2017. 6. 1 (第6号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

運動は「組み合わせ」で効果的に血糖値を↓

運動を継続することで、良好な血糖コントロールにつながります。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるとさらに効果がアップします！

有酸素運動

効果

- ・ インスリンの働きが良くなる。
- ・ 血液中の糖が利用されて、血糖値が下がる。

おすすめの運動

- ・ 通勤時や空いた時間にウォーキング。
- ・ エレベーターを使わず、階段を利用する。



筋力トレーニング

効果

- ・ 筋肉量が増えてインスリンが効きやすい体になる。

おすすめの運動

- ・ 椅子を使って、スクワット。
- ・ 水を入れたペットボトルを持ち、ひじの曲げ伸ばし。



※運動を行う場合は必ず医師の指示に従いましょう。

運動時のポイント

- ・ 運動は、食後30分～1時間後くらいに始めることがおすすめです。
- ・ 運動前に、まずはコップ1杯の水分を取りましょう。日常の運動では水やお茶を選び、運動中は、こまめに水分を取りましょう。
- ・ 糖尿病のお薬を使っている方は、運動時、低血糖予防のため、ブドウ糖や清涼飲料水を持参しましょう。



運動で消費エネルギーを増やし、食事で摂取エネルギーを減らしましょう。

体重が増えるようなら、食べすぎか運動不足。食生活も見直してみましょう。
食べ物のエネルギーをウォーキング（普通歩行）で消費するには？

チョコレート

70kcal

ウォーキング
22分

1/4枚



スポーツドリンク

95kcal

ウォーキング
30分

1本 500ml



おにぎり（梅）

165kcal

ウォーキング
51分

1個 100g



アイスクリーム

380kcal

ウォーキング
121分

1個 200ml



(体重60kgの場合)