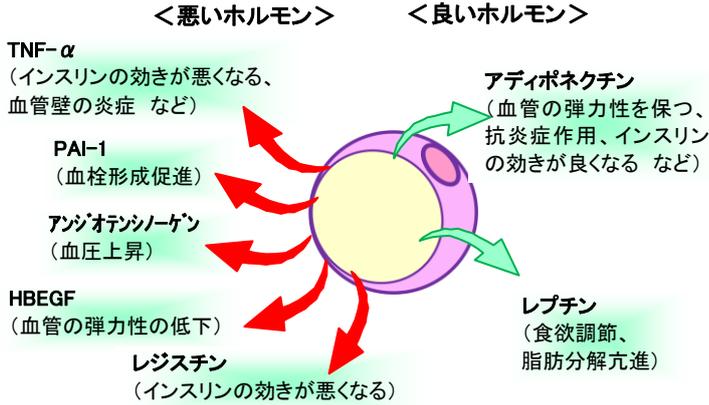


# ストップ・ザ・糖尿病 運動で血糖値コントロール

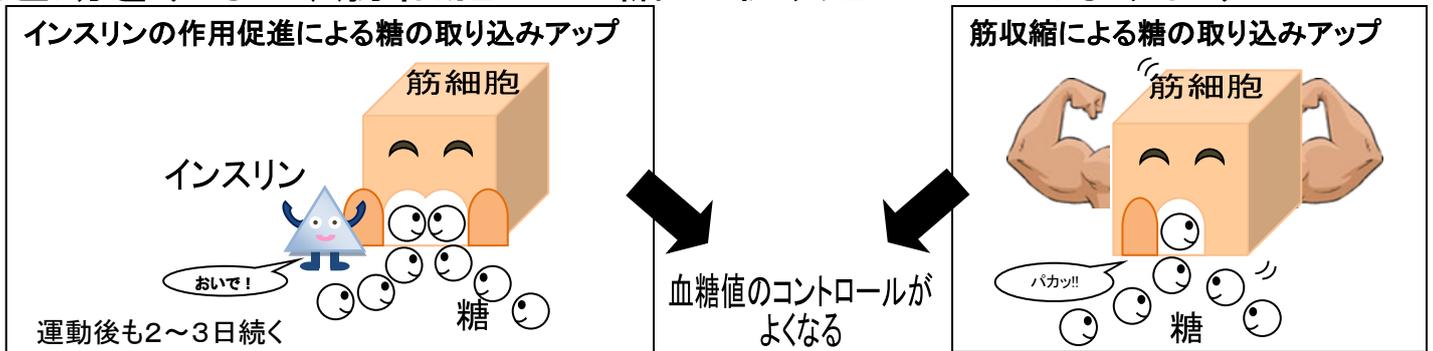
## 内臓脂肪を減らそう！



適量の内臓脂肪であれば良いホルモンも分泌されるため問題はないのですが、内臓脂肪が過剰に蓄積されるとホルモン分泌のバランスが崩れ、高血糖・脂質異常・高血圧になりやすくなります。糖尿病を予防するには、内臓脂肪を減少させる必要があります。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、たまりやすく減りやすいという特徴があるので、運動をすることで脂肪を燃焼しましょう。

## 運動をすると、筋細胞への糖の取り込みがよくなります！



## 運動3カ条

### 其の一 有酸素運動で糖や脂肪を燃焼しよう！

**効果** 息がはずむ程度の中等度の運動で、糖や脂肪が効率よく燃焼できます。強い運動は乳酸が血液中や筋肉中に蓄積され、筋肉が働かなくなります。また、軽い運動はエネルギーをあまり消費しません。

**方法** 息がはずむ程度の運動を、20~60分程度継続しましょう。運動後も2~3日間糖の取り込みが続くため、週3~5回を目安に。ウォーキングなら、いつでも、身近で、費用もかからず、体への負担も少なく安全です。



### 其の二 筋カトレニングで基礎代謝をアップ！

**効果** 筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなり、エネルギー消費量が多くなります。有酸素運動に加えて筋カトレニングを行うと、血糖値や内臓脂肪量のコントロールがしやすくなります。また、筋肉をつけることで膝や腰など関節への負担が少なくなるので、故障予防につながります。

**方法** 効果的な運動は、  
・回数は8~15回を2~3セット  
・強度は筋肉がだるく感じるくらい  
・頻度は2日に1回



### 其の三 運動前後はストレッチをわすれずに！

運動前は筋肉や関節を運動できる状態にするための準備運動のために、運動後は疲労回復のためにストレッチをしましょう。