

vol.7 栄養だより

2018.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:継続できる運動を始めよう♪

段々暖かい日が増えてきてお散歩が気持ちいい時期ですね。食事療法だけでなく、運動療法を組み合わせることで血糖コントロールをよくすることができます。運動は血液中のブドウ糖を消費し血糖値を下げる効果があります。さらに運動を継続することで筋力がつき基礎代謝が高まるとともにインスリンが効きやすくなり、血糖が上がりにくい効果もあります。今まで運動習慣のない方は苦手意識があるかもしれませんが、運動を続けることで沢山いい効果があります。是非今日からウォーキングから始めましょう☆

ウォーキング方法



★姿勢

視線は遠くにあごは引き、肩の力を抜いて背筋を伸ばしましょう。腕は前後に大きく振って、歩幅は出来るだけ広くとってかかとから着地します。

★いつ・どれ位する？

食後30分～2時間程度に開始し、1回10分以上息が弾む程度の早歩きで歩くのが望ましいですが、隙間・短時間でも積み重ねれば効果はあります。大事なのは継続することです！

80kcal消費するには？

散歩（ゆっくり）：約30分

草むしり：約25分

歩行・掃除・階段下り：約20分

自転車：約15分

階段昇り：約10分



(体重60kgの場合)

家事など日常の動きも組み合わせて、**今より+10分**の運動を目標にしましょう。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。
ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)