



Vol.90 栄養だより

2025.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：血糖値と運動の関係～運動を始めよう♪～

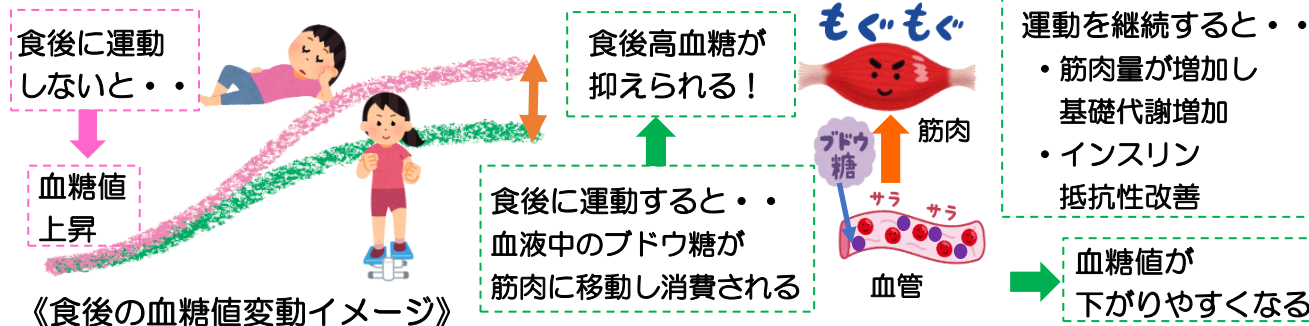
暖かな日差しに春の訪れを感じる今日この頃、運動日和ですね☆彡 冬の間に休みがちだった身体を少しずつ動かしていきませんか？ 運動は苦手という方も、無理のない範囲で楽しく、続けられる運動を見つけましょう！今月は運動と血糖値の関係について特集します。

運動すると血糖値が下がるってホント？

運動時には大量のエネルギーが筋肉で必要とされるため、血中のブドウ糖が大量に消費され、血糖値が低下します。食後1～2時間後に運動すると、血糖値のピークとのタイミングが合うことで食後の血糖値の上昇が抑えられます。また運動の習慣は、インスリンが効きにくくなった状態（インスリン抵抗性）を改善したり、筋肉量が増加することで基礎代謝が上昇し、血糖値が下がりやすくなります。ただし、運動の血糖値を下げる効果は3日以内に低下し、1週間で消失すると言われおり、継続することが大切です。

運動は激しいほうが効果的？

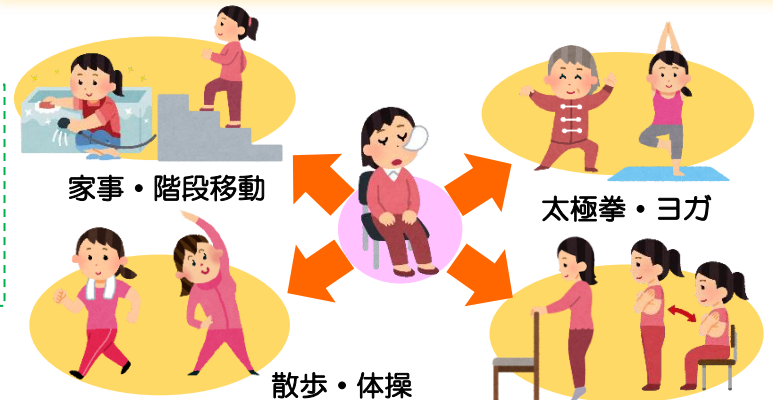
激しすぎる運動は血糖値を上げるホルモンの分泌を増やし、一時的に血糖値が高くなる場合があります。また血圧が高くなり心臓に負担がかかるなどのリスクも高くなります。糖尿病の運動療法では、ややきついと感じる位の有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることが効果的！ですが、低強度の運動でも長期間継続することでインスリン抵抗性を改善できます。今まで運動習慣がない方が、いきなり激しい運動を始めると予期せぬケガをしてしまうことも…。薬物療法によっては低血糖の危険性もあるため、事前に主治医と相談し、ご自身にあった無理のない運動から始めましょう！



運動が苦手・時間がない場合は？

運動は苦手、毎日仕事や家事でまとまった時間が取れないなど、した方がいいと分かっているけど難しいですね。「運動」といえばジョギング・筋トレなどハードルが高く感じますが、日常の家事や出勤も立派な「運動」です！今よりも少し時間をかけて家事をする、階段を使うなど意識してみましょう。また1日の総運動時間が同じであれば、細切れ運動でも十分な血糖降下作用が得られます。隙間時間を利用し、こまめに動くようにしましょう。**長時間座りっぱなしはNG！**30分に1回、3分動くことを意識しましょう！！

なんでもいいのでこまめに身体を動かします。まずは座っている時間を減らしましょう♪



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。)