

? クイズで学ぼう！糖尿病



糖尿病を予防しよう！運動編

Q9 次のうち、からだを動かすことによって血糖を下げるのに効果的な時間帯は？

- ① 食前1～2時間 ② 食後1～2時間 ③ 空腹時

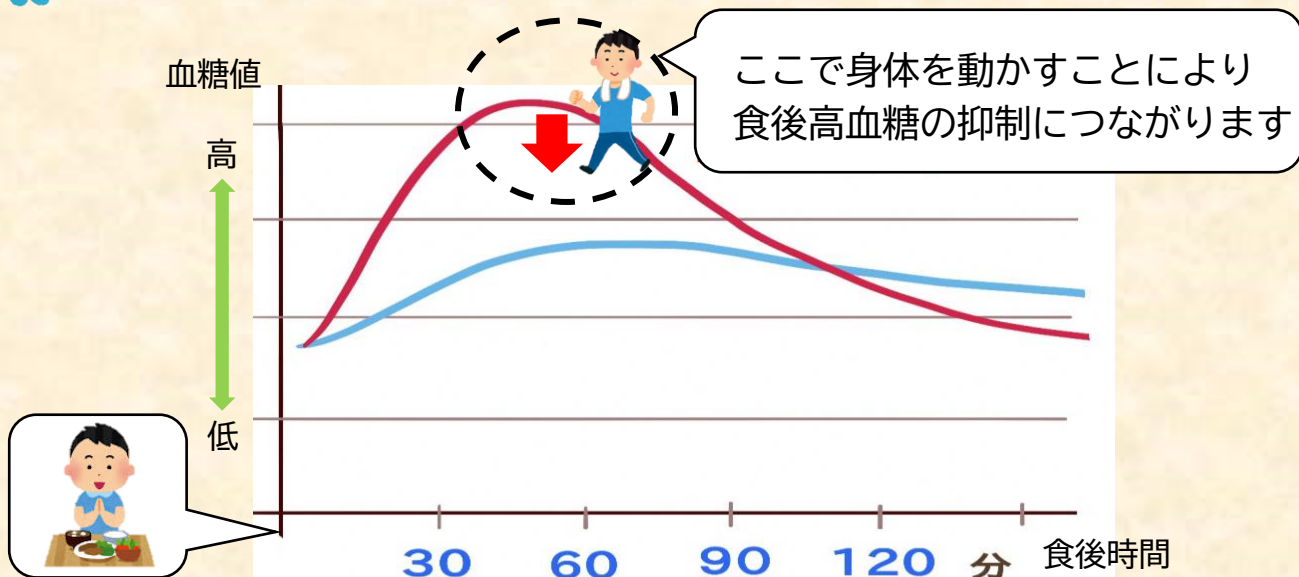
② 食後1～2時間

食事をとると血糖値が上がります。

通常、食後1～2時間後に血糖値がピークとなります。

この時に体を動かすことによって、**筋肉への糖の取り込みが高まる**ため食後高血糖の抑制、インスリンの節約、肥満防止が期待できます。

🌸 食後の血糖値の変化



memo

🔍 食事前など空腹時の運動について



血糖降下剤内服中の方、インスリン治療を受けている方は**低血糖になる危険**があるので、食事前など空腹時に運動することは避けた方が安心です。

Q10 次のうち

血糖が最も下がりやすい運動習慣は？

- ① 週2回ジムで運動
- ② 1日1回ウォーキング45分
- ③ 毎食後ウォーキング15分

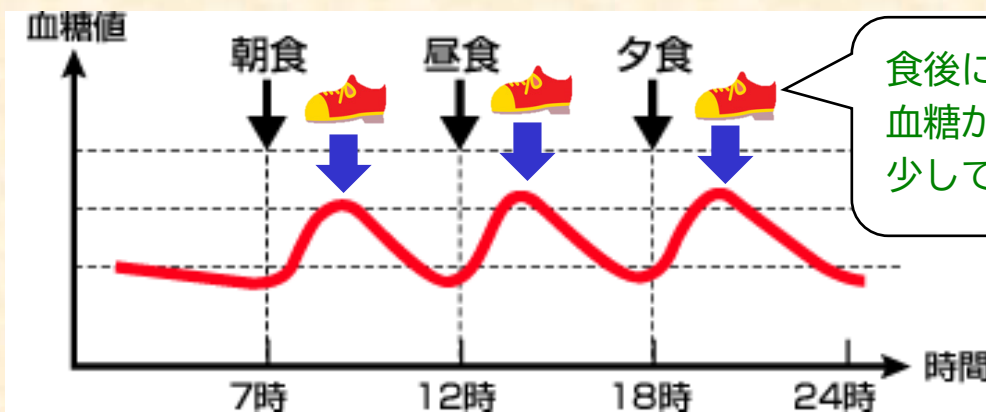


③ 毎食後ウォーキング15分

血糖値は、食べ物を体に取り込むことで上がったり下がったりするため、1日の変動が大きいです。

毎日運動する場合も、1回にまとめてするよりも、食後に血糖値が上がったところでこまめに動く方が血糖値は下がりやすくなります。

🌸 1日の血糖値の変化（3食のみ摂取の場合）



運動でなくてもOK！こまめに動くことが大切です



memo

🔍 運動の強度は？

運動は「楽である」「ややきつい」くらいの強度が目安となります。

「きつい」と感じる時は強すぎる運動であり

血圧が過上昇している場合があるため要注意です。



Q11 次のうち

血糖を下げるのに効果的な運動の種類は？

- ① ウォーキング（有酸素運動）
- ② 筋トレ（レジスタンス運動）
- ③ ストレッチ



①ウォーキング（有酸素運動）

②筋トレ（レジスタンス運動）

有酸素運動

酸素が必要な負荷が軽い運動（ウォーキング、サイクリング等）



有酸素運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が
どんどん細胞の中に取り込まれ、血糖値を下げるすることができます。
また、有酸素運動を継続して行うことで
血糖を下げるホルモンである「インスリン」の効きも良くなります。

★ 推奨*週3日以上（運動しない日が2日以上続かないように）

レジスタンス運動

筋肉に負荷をかけて筋肉を増やす運動
（スクワット、ダンベル運動等）



筋肉量が増加し、インスリンの効きが良くなります。
筋肉が大きくなることで、安静時のエネルギー消費量も増え、
肥満解消にも効果的です。

★ 推奨*連続しない日程で週2～3回

「有酸素運動」と「レジスタンス運動」を組み合わせるとより効果的

memo

🔍 ストレッチについて



ストレッチとは、意図的に筋や関節をのばす運動です。
体の柔軟性を高めるのに効果的ですので、
運動前後の準備運動や整理運動として取り入れましょう。