



# 糖尿病新聞 NO6

梅雨に濡れたあじさいの花が、ひときわあざやかに咲いていますが、皆様いかがお過ごしですか？梅雨の時期は、外出を控えてしまうなど運動不足になりがちです。糖尿病の予防や改善のための運動療法は、食事療法、薬物療法と並んで糖尿病治療の有力な手段です。今回は、運動療法の効果や雨の日でも家の中でできる簡単な運動についてお話ししたいと思います。

## 1、運動をする前に注意する事

運動療法は糖尿病や肥満の予防に効果的ですが、すでに糖尿病の合併症の兆候がある方は、医師に相談してから始めるようにして下さい。また、日々の体温、心拍や血圧にも注意して体調の悪い日の運動は避けましょう。運動による怪我の予防のために軽いストレッチや準備体操をしてから始めてください。

## 2、運動療法の効果

### 《血糖への効果》

- ・血液中のブドウ糖が使われ、血糖値が下がります。
- ・食後に運動すると血糖値の上昇が抑えられます。

### 《体脂肪への効果》

- ・体脂肪が減少し、おなかのまわりがすっきりします。
- ・血液中の中性脂肪が減少します。
- ・動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールが増えます。
- ・脂肪が減り、体内のインスリンの働きがよくなります。

### 《体力への効果》

- ・足腰など下肢の筋力を強くして、老化を予防する。
- ・体力がついて動きが楽になるため、日常生活が快適になる。

## 3、どんな運動をすれば良いの？

運動の種類には、有酸素運動とレジスタンス運動の 2 つがあります。糖尿病の運動療法に適した運動は**有酸素運動**で、体の中に十分な酸素を取り入れて行う運動です。

おすすめは、ウォーキング、ジョキング、水泳などがあります。



## 4、家の中でできる簡単な運動

あまり外出できない方や雨の日でも、室内で気軽にできる運動を紹介します。(糖尿病の治療と予防ナビ参照)

### 1、椅子に座って足上げ運動



椅子に腰かけ座ったままで、太ももから足を持ち上げ足踏みをします。この時片足ずつあげ腹筋にも力が入っていることを確認しながら行くと良いでしょう。

### 2、椅子から立ち上がる運動



椅子に腰かけゆっくり立ち上がります。この時は手を使わないで立ち上がると、太ももだけでなく腹筋の強化にもつながります。

「いつでも」、「どこでも」、「無理なく続けられる」運動を選びましょう。

運動中の低血糖対策や  
水分補給しましょう



## 栄養士のオススメ レシピ

### もずくと長芋のスープ

22kcal

4人分

材料	200g
もずく	100g
長芋	400g
水	4g
A 丸鶏ガラスープの素	5g
A しょうゆ	8g
A 酒	1g
A 食塩	少々
黒こしょう	2g
白ごま	5g
ねぎ	

### 《作り方》

1. お湯を沸かし、Aの調味料を加える。
2. もずくと千切りにした長芋を入れる。
3. こしょうで味をととのえ、ネギとごまを散らす。

もずくに含まれるぬめり成分(フコイタン)が血糖値の上昇を防ぎ、肥満防止にもなります。