

栄養だより

平成26年 10月 NO.233

日ごと色づく街路樹に、秋の深まりを感じるこの頃です。

皆様ご容態はいかがでしょう。

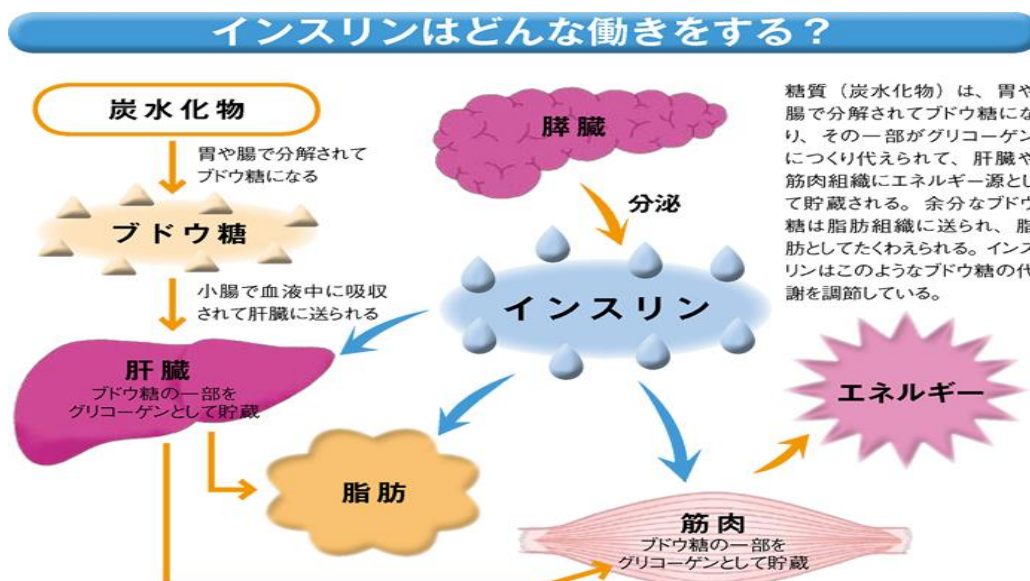
● 今回のテーマ **運動習慣はありますか？** です。

● 運動はインスリンの働きを良くします！

＝運動療法の効果＝

- ① 運動の急性効果でブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖が低下する。
- ② 運動の慢性効果としてインスリン抵抗性を改善します。
- ③ エネルギーの消費量の増加は減量効果があります。
- ④ 高血圧や脂質代謝異常の改善に有効です。
- ⑤ 心肺機能を良くします。
- ⑥ 運動能力が向上します。
- ⑦ 爽快感が増し日常の QOL を高める効果があります。

(日本糖尿病学会編 2006～2007 糖尿病ガイド 文光堂)



- ブドウ糖を細胞内へ取り込む
- グリコーゲン(ブドウ糖のかたまり)の合成促進
- 脂肪細胞の中へ取り込んだ糖を中性脂肪にかえ

毎日無理なく出来る運動を見つけよう!!