

# 栄養だより

平成26年 11月 NO.234

夜寒が身にしみる季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマ**運動習慣は歩く事が基本**です。

運動は有酸素運動とレジスタント運動に分類されます。有酸素運動は酸素の供給にみあった運動で、継続して行うことによりインスリン感受性が增大します。歩行、ジョギングが該当します。筋肉運動等のレジスタンス運動は、強すぎる運動では無酸素状態になり注意が必要ですが、インスリン抵抗性を改善します。これらの運動を組み合わせることと、日常生活の中で身体活動量を増加する事が血糖コントロールに効果的です。

## ■100kcal消費する運動と時間(体重60kgの場合)

軽い運動	 軽い散歩 30分前後	 軽い体操 30分前後	
やや強い運動	 ウォーキング(速歩) 25分前後	 自転車(平地) 20分前後	 ゴルフ 20分前後
強い運動	 ジョギング(強い) 10分前後	 自転車(上り坂) 10分前後	 テニス 10分前後
激しい運動	 水泳(クロール) 5分前後		