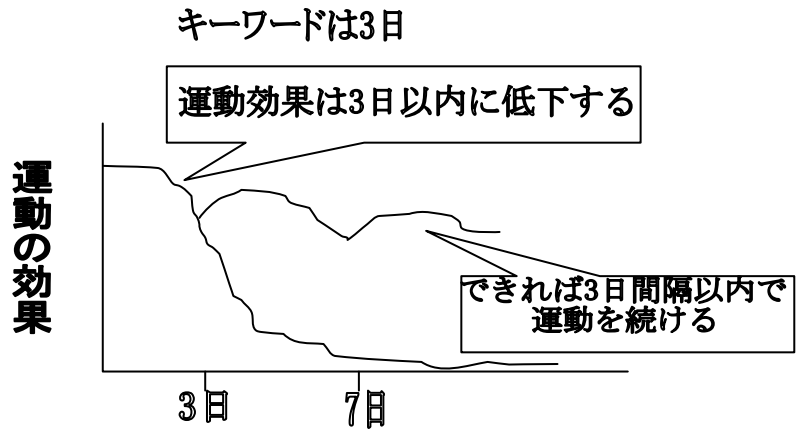


# 指導科だより

運動は、心身をリラックスさせ、インスリンの効きを良くする作用がありますので効果的に取り入れましょう。

## 1. ウォーキングの方法

週3回以上の運動を！



ウォーキングをする時の姿勢により運動効果を上げることができます。また、身体に運動効果が残るのは48時間と言われています。常に運動効果を持続するには、週3回以上で30分程度の運動をしましょう。

## 2. どのような運動が良いのでしょうか・・・？

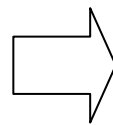
有酸素運動（ウォーキングや水泳等）です。

糖をうまく消費しながら行う運動ですので血糖を下げるのに有効な運動です。

## 3. 食物摂取エネルギーと運動の消費カロリーは？

これらの食品は80 kcal です。

80Kcal を消費するには、これだけの運動が必要です。



(ごはん 1/2 杯 50g) (林檎 150 g 1/2 個) (干し芋 25 g)

(ウォーキング 25 分) (水泳クロール 16 分)



(ラジオ体操 20 分)

(掃除機がけ 30 分)

(洗濯干しと取込み 30 分)

(入浴とシャンプー 30 分)

有酸素運動が一番効果的ですが、なかなか運動が出来ない時は、日常生活の中で、動くことは運動につながりますので、生活の中で動くようにしましょう。

次回は間食です