

室内運動について






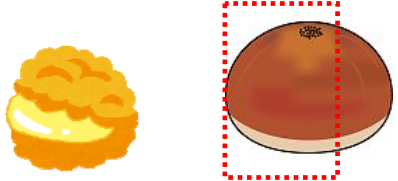
糖尿病を引き起す要因の一つが運動不足ですので、運動が必要となります。

運動の必要性・・・

運動療法の効果	効果的な運動の原則
1. 糖質の消費が増え、血糖値が下がる 2. 薬及びインスリンの効きを良くする 3. 脂質代謝を良くし、動脈硬化を抑える 4. 血液循環を良くし、基礎代謝を上げる 5. ストレスの解消ができる	1. 全身運動 2. 有酸素運動 3. 中2日以上あけないようにする

室内運動も効果があります！！

室内運動した時の消費エネルギーの目安は

エネルギー	運動の消費エネルギー目安時間	各エネルギー分の食品目安量
80kcal	 (ラジオ体操 20分) (ウォーキング 30分)	 (煎餅 2枚) (チョコレート 3かけ)
160kcal	 (階段昇降 40分) (ストレッチ体操 60分)	 (饅頭 1個) (ご飯 100g)
240kcal	 (エアロビクス 50分) (エアロバイク 40分)	 (シュクリーム 1個) (あんぱん 2/3個)

雨天等、野外で運動出来ない時は、室内で、ラジオ体操やストレッチ体操（チューブ体操を含む）などで、体を動かしましょう。運動は大切です！！