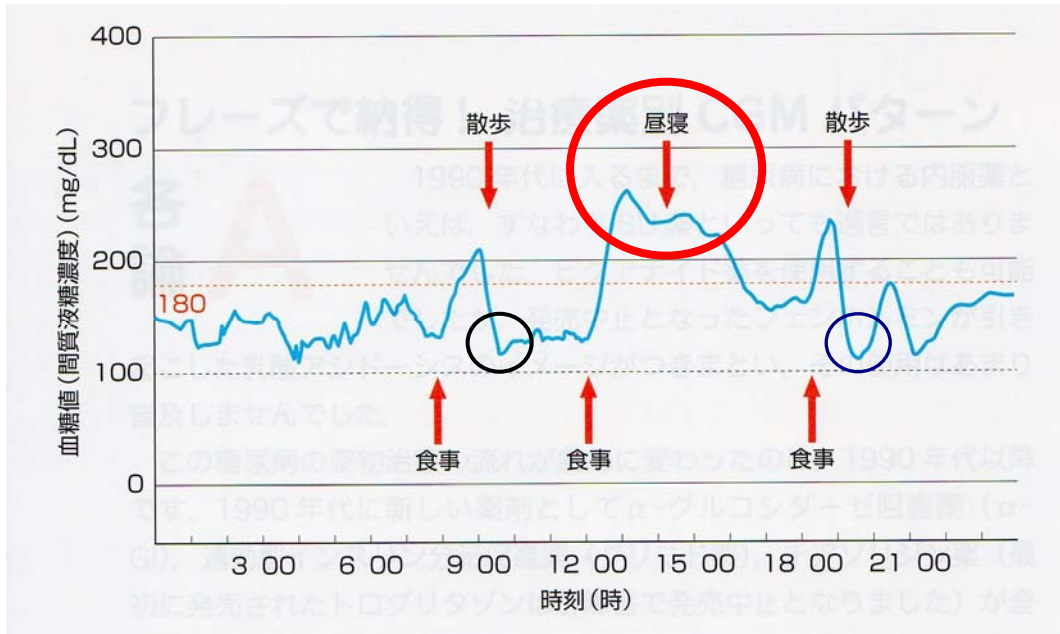


食事と運動の関係

運動を行うと、エネルギー源として糖を利用するため血糖を低下させます。

運動する時間を調整することにより、食後血糖の上昇の抑制につながります。

下記の表は、食事に運動した場合と昼寝をした時の血糖の変動を表したグラフです。



(CGM 持続血糖モニターが切り開く世界、医療ジャーナル社 2009 より引用)

朝食後と夕食後に運動（散歩）実施した場合は、血糖値が低下していますが、

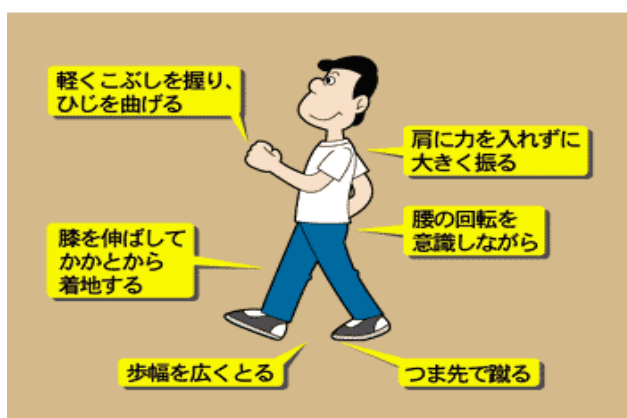
昼食後、昼寝をした場合は高血糖が4時間も継続していることが解ります。

食後に体を動かすことが、食後血糖値の改善につながります。

ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

ウォーキング時は姿勢に気を付けると運動効果が上がります

運動を食後に取り入れましょう。



昼寝をすると血糖が上がるよ！！

