



～今回のテーマ～

食後の運動

血糖値は、血液中に含まれるブドウ糖（血糖）の濃度を示す指標です。食事を摂ると、体は食物を分解してブドウ糖に変え、これがエネルギー源として使われます。インスリンと呼ばれるホルモンは、膵臓から分泌され、食後過剰に存在するブドウ糖をグリコーゲンというエネルギーに変換したり脂肪に変換し貯蔵されます。

高い血糖値は、糖尿病などの健康問題を引き起こす可能性があります。逆に、低い血糖値も問題を引き起こすことがあります。血糖値は日々の食事、運動、体内でのインスリンの調節などによって変動します。

運動には短期的な効果と長期的な効果があります。短期的な効果では、筋の血流増加により食後の血糖値が低下します。長期的な効果では、筋肉量の増加などにより糖の取り込みが増え血糖値が低下しやすくなります。

食後の運動は、30～60分後が良いとされています。

運動は大きく分けて有酸素運動とレジスタンス運動(筋トレ)があります。有酸素運動では散歩やジョギング、水泳など全身運動を全力の60%程度でおこないます。

筋トレでは筋肉に負荷をかけ筋肉をつけます。有酸素運動を中心として、筋トレを行うと長期的に続けやすく、運動の長期的な効果が望めます。

血糖のコントロールができていない方や心臓、腎臓に異常がある方は医師へご相談ください。

