

# 30分の運動をしたら・・・

\* 体重60kgの場合の消費エネルギー増加分を記載しております。

水中歩行  
(ゆっくり)



47kcal

犬の散歩



63kcal

自転車  
(レジャー、通勤)



94kcal

デスクワーク



9kcal

消費エネルギーの算出には、身体活動のメッツ(METs)表を用いています。【身体活動×時間×体重(kg)×1.05】

また、安静時消費エネルギー量(1METs)を差し引いた数値で記載しています。

# 運動を始める前に



特に糖尿病の方の場合には、以下の点にご留意下さい。

- 先生は許可していますか？無理な運動は体への負担につながります。
- 併存疾患はありますか？主治医へ相談してから始めましょう。
- 眼科受診はお済みですか？運動により網膜症が進む場合があります。
- 低血糖対策は大丈夫ですか？運動中、運動後などに低血糖が起こる場合があります。
- 続けられる運動ですか？長く続けられることが大切です。

\* 運動前の準備運動、終了後の整理運度をしっかりと行いましょう。

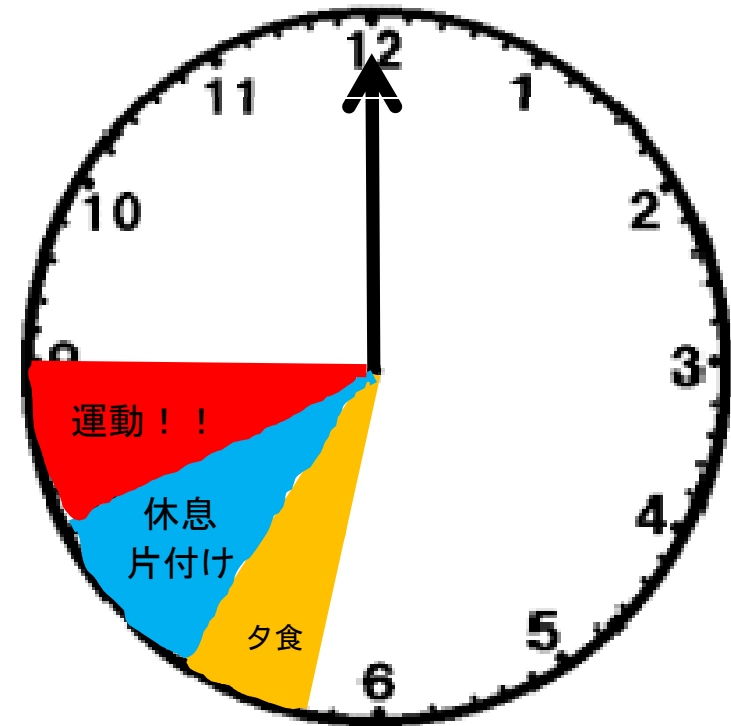
# 運動の目安とタイミング

## 目安



できれば毎日、少なくとも週3日

## タイミング



食後1時間頃

# 具体的な運動の目安

- ① 1回15～30分
- ② 1日2回
- ③ 1日1万歩
- ④ 160～240kcal程度 です。



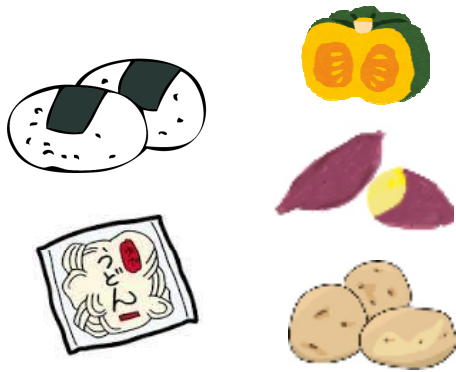
「歩行運動の場合」糖尿病治療ガイド2014-2015 P43～P44

日常生活の中に組み入れ、長続きするものが良いですね。

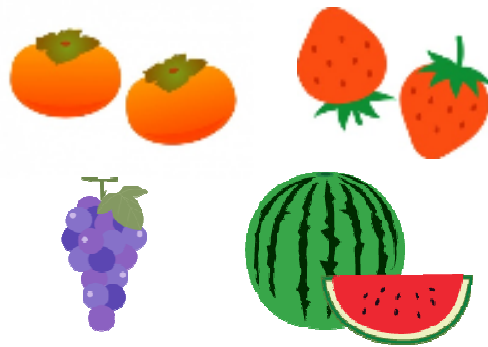
# 中性脂肪を減らすには、

\* 血液検査結果では「TG」で表記されています。

糖質の多いもの



果物



精製された糖分を含む飲料



の食べすぎ、飲みすぎに気をつけます。

他にも、肥満や飲酒、夕食が遅い、油の摂りすぎなどの理由から、中性脂肪が高くなる場合があります。

【注意】適正量は、個人個人異なります。詳しくお知りになりたい方は、主治医へ栄養指導をお申込下さい。

# 極端な制限は、

糖質の多いものを制限してしまうと



たけなす



腎機能を悪くする場合があります。



脂質や塩分の摂りすぎにつながります。

特定の食材に偏らず、主食・主菜・副菜の  
バランスを意識した食生活を送りましょう。

