

長かった猛暑が終わり、ようやく秋の訪れを感じる季節となりました。夏の暑い時期には中々外に出られず、運動が出来なかったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

この機会にご自身の運動量を見直してみましよう。

☆簡単な運動から初めてみましょう☆

有酸素運動の効果

肥満改善→脂肪細胞から出るインスリンの働きを妨害する物質の数が減る→筋肉や肝臓で糖を処理する能力が改善する→血糖値安定

レジスタンス運動（無酸素運動）の効果

筋肉が増えることで糖の処理能力が改善する→血糖値安定

運動量の目安 運動のタイミングは、食後 1 時間後がベストです！

有酸素運動とレジスタンス運動は併用することが推奨されています。

有酸素運動

3 メッツ程度を週に 150 分かそれ以上、週に 3 回以上。運動しない日が 2 日続かないようにする。持続して 20 分以上。慣れてきたらメッツ数を増やしていく。



レジスタンス運動

連続しない日程で週 2～3 回。



～メッツの例～

3 メッツ：ウォーキング、洗車、子供と遊ぶ、ピラティス、ガーデニング、軽い筋トレ

4 メッツ：やや速歩、ヨガ、卓球、水中歩行、通勤で自転車に乗る、階段をゆっくり上る

6 メッツ：ゆっくりとしたジョギング

7 メッツ：エアロビクス

8 メッツ：ランニング、クロール（普通の速さ）で泳ぐ、重い荷物を運搬する

※）運動療法の実施は主治医の診断の基行ってください

※）年齢や体力を考慮し、無理ない範囲で少しずつ運動量を増やしましょう

出典：糖尿病を改善するための運動 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）

糖尿病治療ガイド 2022-2023

国立健康・栄養研究所の栄養・代謝研究部 HP「改訂版『身体活動のメッツ（MET s）表』」

nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf