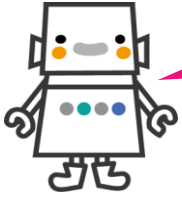


Vol.16 痩せている女性の高血糖対策

文責：医師 中田



BMI18.5未満で痩せている女性でも糖尿病のリスクが上がる事例が報告されています。

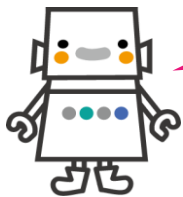


何故、痩せている女性が高血糖になりやすいのですか？

筋肉にはブドウ糖を貯蔵する役割があります。
痩せて筋肉量が少ない女性は、食後に十分な量のブドウ糖を筋肉に取り込めず、加えて筋肉内の脂肪蓄積はインスリンの効きが悪くなるため高血糖になる可能性があります。



注意) 無理なダイエットや極端な糖質制限をおこなうと、
血糖を維持するために筋肉を分解してしまいます。



痩せている女性が高血糖にならないポイントは？

筋肉の“質”を高める**有酸素運動**と“量”を増やす**筋カトレーニング**が大切です。



生活のポイント



バランスのとれた食事



筋肉内の脂肪を燃焼させて筋肉の“質”を改善するための**有酸素運動**（ウォーキング、ジョギング、水泳など）



ブドウ糖を取りこむ先の筋肉の“量”を増やす**筋カトレーニング**（筋に負荷をかける運動）

Vol.16 痩せている女性の高血糖対策（つづき）

文責：医師 中田

有酸素運動と筋トレの組み合わせ

（有酸素運動）

種目：ウォーキング、ジョギング、水泳など

時間：1日に20～60分程度で、1週間に150～300分

頻度：3～7回/週

強度：楽ではなく、ややきつい～きついと感じる間



例) 週に3～4回 1回60分、
近くの公園で汗がにじむ程度の
速さでウォーキングを実践中

（レジスタンス運動：筋トレ）

種目：痛みの伴う場所は避け、大きな筋肉を中心に動かす。

（胸、背中、お腹、脚、お尻、太もも、ふくらはぎ）

回数：8～12回

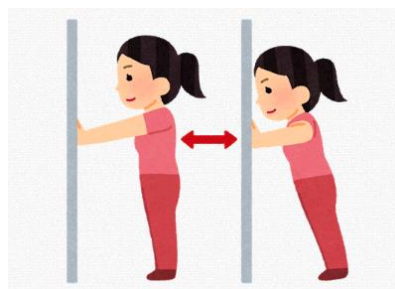
頻度：2～3回/週

強度：8～12回＋数回出来る程度の重さ

腕立て伏せ①（腕）



腕立て伏せ②（胸）



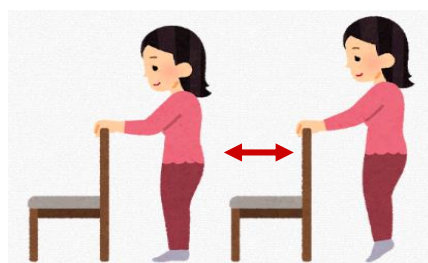
腹筋（お腹）



スクワット（太もも）



カーフレイズ（ふくらはぎ）



まずは、手軽に
出来るものから、
やってみましょう！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。