



糖尿病の予防・改善

つい食べ過ぎたときなど、血糖値が気になる人におすすめです。
どんどん動いて、糖を消費しましょう。



指導・監修
中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定
運動生理学士

有酸素運動

両足スクワット

目標回数 ①～②を20回×5～8セット

- ① いすなどに手をつき、つま先を外側に向けて足を大きく開いて立つ。



1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！



お尻を突き出すイメージ

- ② スクワットの要領でひざを曲げる。



リズムカルに動こう！

NG

OK



つま先よりひざが前に出ないように

有酸素運動

前後スクワット

目標回数 左右足を前に①～②を各20回×5～8セット

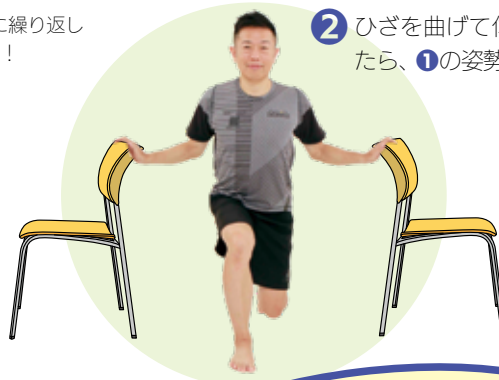
- ① いすなどに手をつき、前後に足を開いて立つ。



1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！



- ② ひざを曲げて体を沈めたら、①の姿勢に戻す。



糖をどんどん使おう

有酸素運動

前後スクワット+ひざ上げ

目標回数 左右足を前に①～②を各20回×5～8セット

- ① いすなどに手をつき、ひざを曲げる。



1秒に1回のペースでリズムカルに繰り返し動かし、効率的に糖を消費させます！



- ② 体を上に引き上げると同時に、後ろの足のひざを持ち上げる。



ラーメン+チャーハンなど糖を“ダブル”でとったときや、「食べ過ぎたな」というときに



食後30分が目安

糖尿病の予防・改善には、糖を消費する有酸素運動が有効です。血糖値が高くなる食後30分頃を目安に、上記の運動をやってみてください。

- *痛みがあるときは、運動を控えましょう。
- *通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
- *目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。