

# 健康情報 定期便

～健康情報をお届けします～

令和4年10月15日 vol.12

発行 北広島市健康推進課

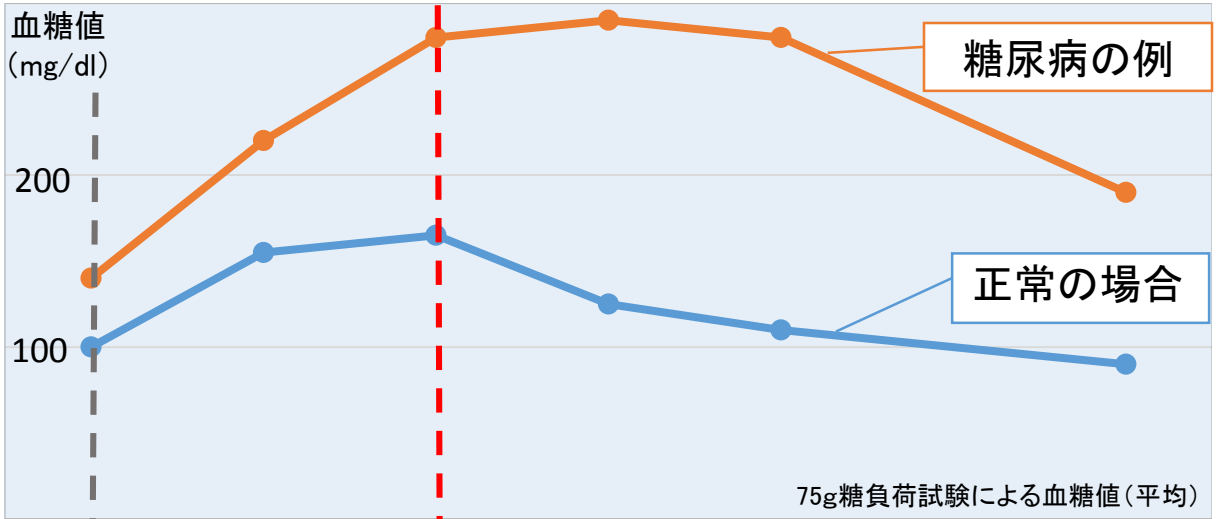
電話 011-372-3311(内1222)

## テーマ「血糖値の上昇を抑える運動のタイミング」

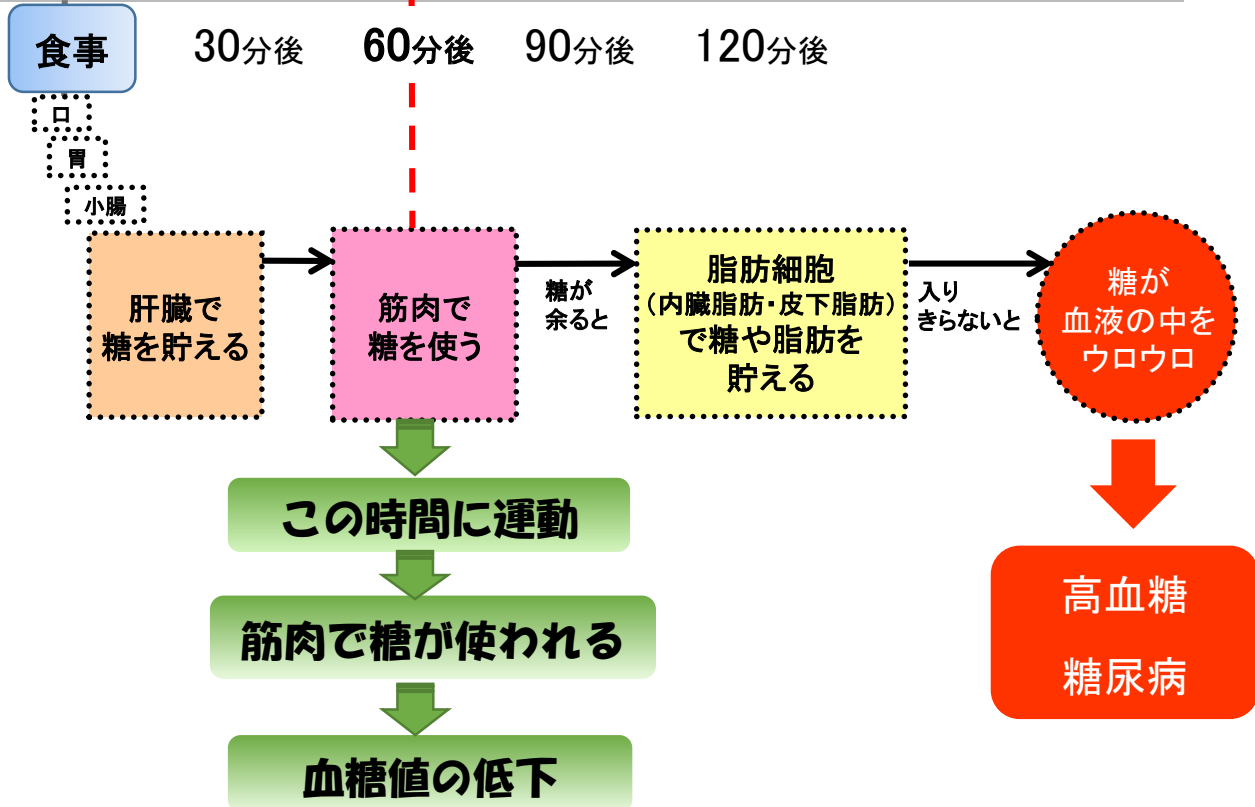
運動をする時には糖が必要です。  
どのタイミングで運動するのがよいのか、  
糖が体の中でどのように流れているのか  
みてみましょう。



### ① 血糖値の変化



### ② 体の中の糖はどこに行くか



- ★ 食後60分に運動をすることで、食後に上昇する血糖を即効的に抑える効果があります。糖尿病の方にも、そうではない方にも効果的です。
- ★ 運動を継続すると、筋肉量の増加や血液循環がよくなり、筋肉での糖の消費量が増加し、運動していない時間も血糖値を改善してくれます。