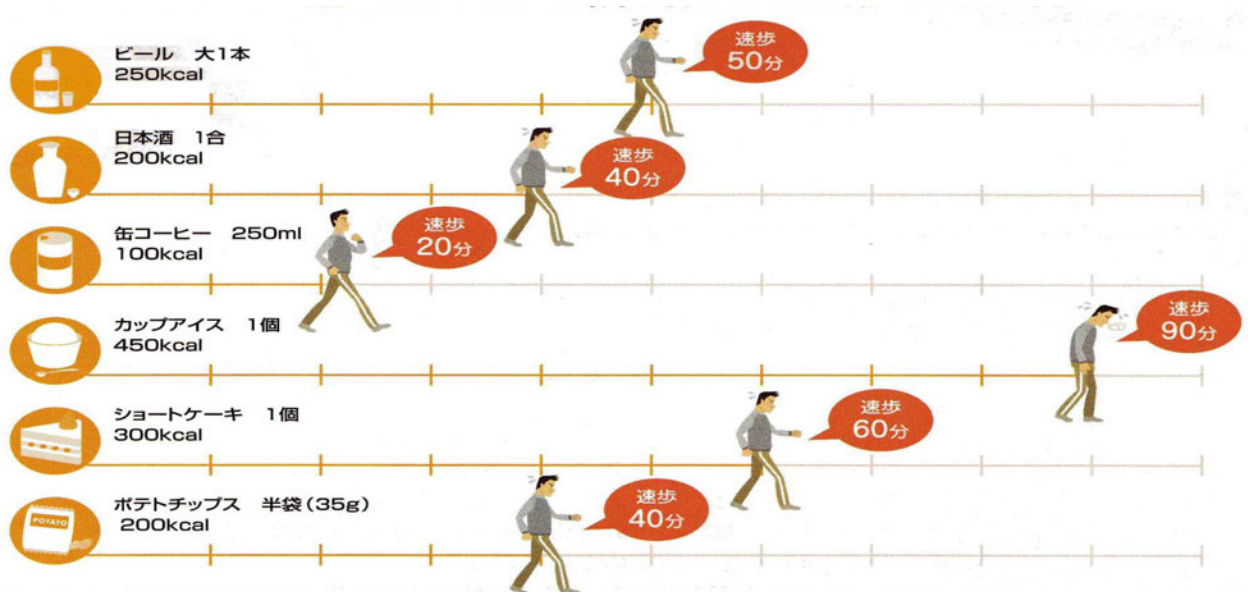


2008 年度第 2 期 **糖 尿 病**
第 5 回 運動の必要性について
リハビリテーション科 加藤哲也、栄養科

2008 年 11 月 21 日発行

1. 食べたものをエネルギーに換算すると？（体重 60kg の人の場合）



2. 運動には様々な効果があります。

- ・糖や脂肪の燃え方が良くなり、インスリンが効率的に働くようになる。
- ・動脈硬化の予防と改善～高血圧症の改善など。
- ・骨粗鬆症の予防と改善。
- ・免疫力がつく。

3. 運動の方法は？

- ・20分～30分以上気持ちよく続けて行え、爽快感や達成感を味わえる強さの運動。
- ・食後 30分～1時間ぐらいから運動を開始しましょう。
- ・はじめは一日おきから。出来たら毎日。
- ・ご自分に合う運動方法で行いましょう。

4. 運動で注意することは？

- ・水分をこまめに取りましょう～お茶かお水。水分摂取制限のある方は主治医に相談
- ・夏は涼しい格好で、冬は暖かい格好で。
- ・足にあった靴や靴下を履きましょう。
- ・夏は涼しいうちに、冬は暖かいうちに行いましょう。

5. これらの症状がある方は医師に相談しましょう。

- ・動悸がする。脈が乱れる。胸が苦しい。
- ・筋肉や関節に強い痛みが走る。
- ・糖尿病性網膜症、腎症、神経障害などを指摘された方。
～その他いつもと違う症状があるとき～

6. いつでも、どこでも、ひとりでも出来るウォーキングをお勧めします。



糖尿病と食事



ノーカロリー・ノーシュガーって？

飲料水やキャンディなど、ノーカロリー・ノーシュガーと表示された食品がいろいろ出るようになり、糖尿病の患者様にも関心を示される方もみえます。

● ノーカロリー

食品成分表示の決まりで、食品 100g 当たり 5 kcal 未満なら「0 kcal」「ノーカロリー」と表示してよいため、まったくカロリーがないわけではありません。

● ノーシュガー

「糖分ゼロ」や「無糖」と表示されていても、キシリトールやソルビトールが甘味料として使われている場合があります。これらは糖質であっても糖類（糖分）ではないので、無糖と表示されます。1g あたり砂糖は 4kcal、キシリトールは 3kcal なので砂糖とほとんど変わりません。

ノーカロリーやノーシュガーの表示だけで安心して食事をする、高カロリーの食事となってしまいます。表示をよく確認し、何より取り過ぎないように注意することです。



発行が遅くなりましたことをお詫びします。

次回 2008年度第3期 大腸がん

2008年12月配付予定

この内容は、名古屋掖済会病院ホームページでもご覧頂けます。

えきさいかい

検索