

# 運動で糖尿病の予防・改善

一日中座っている、運動していない方  
運動不足は糖尿病のリスクが高まります！



運動するとどういう効果があるの？

運動することで筋肉が糖の利用を促進させ、  
血糖値が改善されます。  
また、運動により脂肪細胞が小さくなり、  
肥満を改善、インスリンの働きを改善します。  
運動することで血糖コントロールが改善します。

どんな運動をすればいいの？

有酸素運動：散歩やジョギングなど全身運動  
筋力訓練：踵上げやスクワットなど

各個人の身体状況に合わせて、  
運動の内容は調整しながら行ってください。



運動を継続することが大切です！