

痩せている女性の高血糖対策

痩せた女性が高血糖にならないためには、筋肉の量と質を高めることが大切です。“量”を増やす筋力トレーニングと“質”を高める有酸素運動で血糖値の改善を！

*なぜ高血糖に筋力トレーニングと有酸素運動が効果的？

筋肉にはブドウ糖を貯蔵する役割があります。痩せた女性で筋肉量が少ない人では、食後に十分な量のブドウ糖を筋肉に取り込めず高血糖になりやすいといえます。また、筋肉への脂肪蓄積は骨格筋の質の低下を引き起こし、ブドウ糖を筋肉にうまく取り込めず高血糖になる可能性があります。

そのため、ブドウ糖を取り込む先の筋肉の“量”を増やす筋力トレーニング（筋に負荷をかける運動いわゆる筋トレ）と、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（歩行、ジョギング、水泳など）、どちらも欠かすことのできない運動です。

有酸素運動の目安

強度	中等度 （「楽である」または「ややきつい」と感じる程度）
時間	20～60分 （計150分以上）
頻度	3～5回/週 （できれば毎日）

【出典】糖尿病治療ガイドライン（2018-2019）

*お神輿ジョギングで筋力トレーニングと有酸素運動を同時に実践！

お神輿ジョギングはまさにお神輿を担ぐように、飛び跳ねずにその場で重心の上下動をする運動です。

自分の体重が筋肉への刺激となり、ふとももの筋力アップが期待でき、ウォーキングよりも上下動作が大きく、身体活動量の増大につながります。

お神輿ジョギングの方法

つま先をつけたまま、跳びあがるように抜重※1した後に、左右交互に片足に荷重※1して体重を支える。

（腕の力を抜き、肩も上下動させる。）

※1 体重を地面にかけたり（荷重） 抜いたり（抜重）すること



お神輿ジョギングの方法



公益財団法人 明治安田厚生事業団
ウェルネス開発室

加藤 由華 健康運動指導士

■ 健康のためにやっていること
子どもと一緒に走り回る



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2018年8月9日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>