

まとめ

- 運動は基礎代謝を上げて、筋の血糖取り込みを多くします。また、血中の中性脂肪を減少し、善玉コレステロールを増やします。
- 有酸素運動(散歩)は、4回/週、1日合計40分程度が目標です。まずは活動計で一日1000歩Upを目指して頑張りましょう。
- 注意点は、眼底出血や著明に腎臓・心臓が悪い方の過剰な運動です。心配な方は先生に相談してからが安心です。