

食習慣と運動習慣を見直し、 糖尿病を予防しよう

聖隷健康診断センター 医師 武藤 繁貴

肥満や過体重がある方の血糖値の改善には、
エネルギー(カロリー)摂取量の制限が特に重要です。
カロリー制限は、糖尿病だけでなく
高血圧や脂質異常症にも関連し、
体重を減らすことによって
いずれも改善できる可能性があります。

? どのくらい**体重**を 減らせばよいか

体重を5%以上減らすと改善の効果があるといわれています。80kgの人では4kg、70kgの人では3.5kgです。したがって、肥満のある方では、まず摂取カロリーを計算し、摂り過ぎていないかどうか確認してみましょう。ちなみに、アルコールのカロリーも意外と高いので忘れずに計算しましょう。

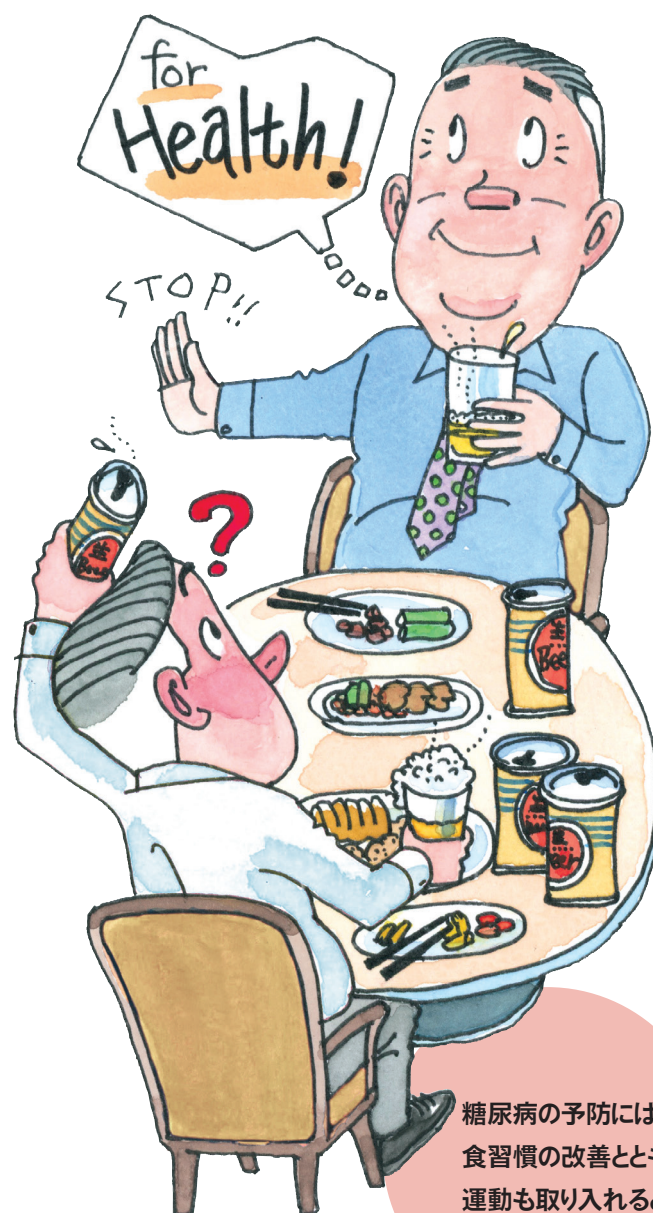
推定エネルギー必要量(kcal/日)

性 別	男 性			女 性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

脂

脂肪1kgを減らすためには約7,000kcal減らす必要があるため、体重(脂肪)を4kg減らしたければ少なくとも28,000kcalの削減が必要です。およそ1日に150kcal減らすと半年で約4kgになります。例えば、缶ビール1本(350ml)は約150kcalですから、毎日缶ビール1本減らすだけで、これに近い成果が得られるはずです。



糖尿病の予防には、
食習慣の改善とともに
運動も取り入れると
より効果的です。

? どのような**運動**を どれくらい行えばよいか

ウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニング(筋トレ)などのレジスタンス運動は、それぞれ単独でも効果がありますが、両方行った方がより効果が高くなります。有酸素運動は、従来は週に150分以上の少し強めの運動を行うと効果があるとされていましたが、最近では早歩きのような運動を週に30分程度行うだけでも効果があることが分かっています。余裕があれば、運動時間をさらに長くしたり回数を増やすと良いでしょう。

筋

トレは週に2～3回、5種類程度の運動を最低1セット行くと効果的です。重い負荷をかけるとより効果的ではありますが、ジムに行かなくとも家庭でできる筋トレでも効果はあります。慣れてきたらセット数を徐々に増やすと良いでしょう。

保健事業部のホームページでは、健康運動指導士監修の運動動画をご覧いただけます。

室内でできる筋トレや体操を紹介していますので、ぜひご視聴ください。

運動動画はこちら▶

