

2020年5-6月

古仁所(こにしよ)です。
続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう!

管理栄養士だより



■ 外出自粛でも、HbA1cを悪化させない
新型コロナウイルスの影響で、外出を控える方が増えています。通っていたジムに行けなくなったり、ウォーキングを控えたり。
また、テレワークの推奨により「1日の歩数が30%減少」との調査結果もあります。運動不足による、今後のHbA1c悪化が心配です。

何か良い方法はあるの？

そこで、米国糖尿病協会が、2019年に発表した糖尿病治療ガイドライン(身体活動の項目)で、推奨している内容をご紹介します。

- ・ 動かない時間を減らす
- ・ 座り続けることを、30分ごとに中断する

1日を通して行う事で、それだけでも血糖値の改善が期待できると言われています。

運動というより活動量を増やす方法になります。
例えば…

- ・ テレビCMの間は、立ち上がる
- ・ 電子レンジをかけている間、その場足踏みをする等、少しの工夫でHbA1cの悪化を防ぎましょう!

