

健康ぷらざ

No.412

企画:日本医師会

食事と運動が奏でる、 糖尿病治療のためのハーモニー

糖尿病が増え続けている大きな原因は、食べ過ぎと運動不足です。

どんなによく効く薬があっても、

食べる量や内容を調節する「食事療法」と、

適度な運動を行う「運動療法」を一緒に続けなければ、

糖尿病を治療していくことは難しいのです。

食事療法と運動療法は、糖尿病治療の「車の両輪」です。

車輪が片方だけでは、前に進めません。

食事と運動の両輪を回せば、均整のとれた体になります。

運動を一生懸命しても、制限なく食べていると

力士のような体型になってしまいます。

朝、昼、晩の3回、バランスのよい食事を規則正しくとり、

間食をしないことです。

食べたら動く、といった食事と運動のリズムも大切です。

病状によって運動が勧められない場合がありますので、

かかりつけの医師に相談しましょう。

食事と運動が奏でる調和した心地よいハーモニーで、

糖尿病治療に取り組んでいきましょう。



適度な運動

食べたら動く

間食はダメ



バランスのよい食事

運動

食事