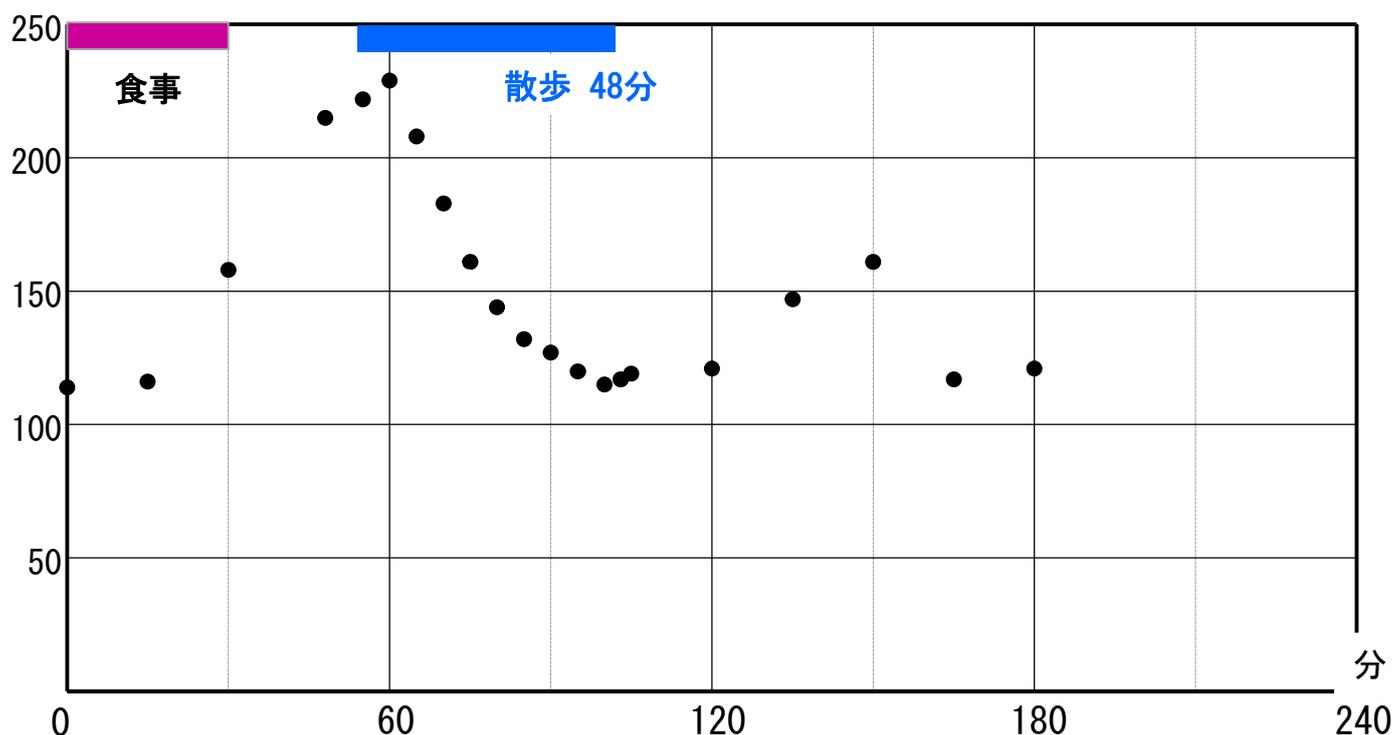


3. 運動 と 血糖値 — 日常生活の中で（散歩）



日常生活の中での利用です。

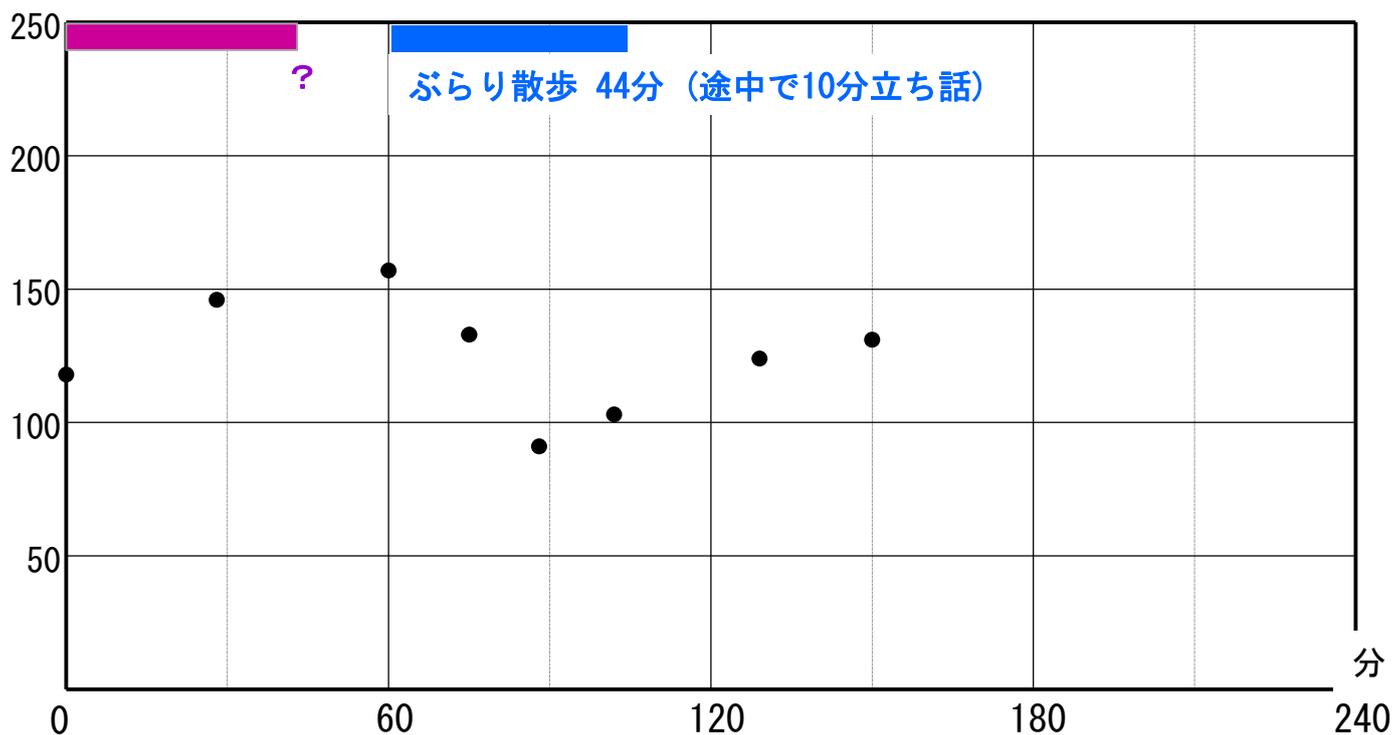
昼食のあと、はみがきをして、近所のぶらり散歩です。

私は元来、歩くのは早い方ですが、この時は、特に早くもなく、ゆっくりでもなく私にとって最も歩きやすい速さです。

5分毎に少し立ち止まり、スマホを装置に近づけて計測。散歩終了後に、スマホを開き、グラフ化したものです。

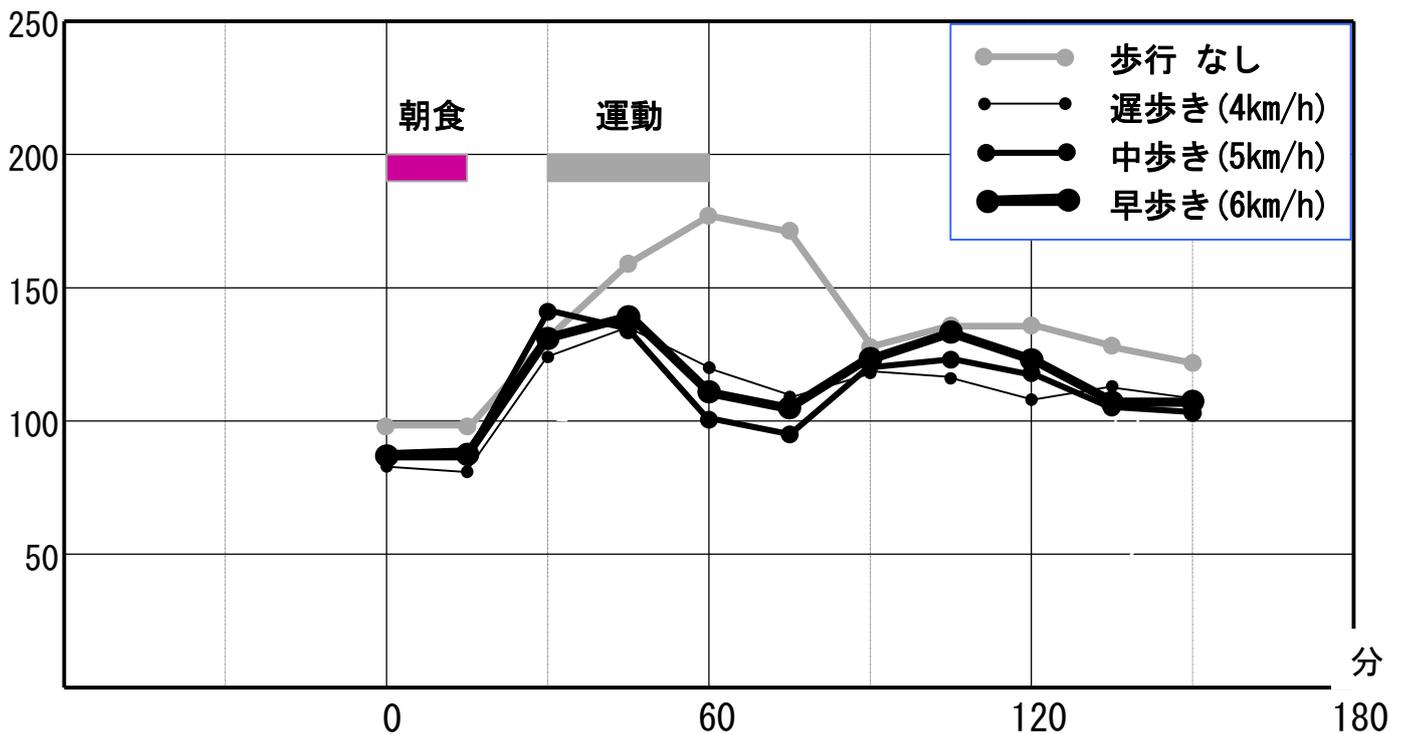
食事開始 50分後くらいから歩き始めましたが、歩きはじめると、まだ上昇傾向にあった血糖値が 5~10分後くらいからどんどん低下をはじめました。約48分間歩いたあと、家の中で過ごしていましたが、ゆっくりと上昇した後、また低下しています。

運動 - 日常生活の中で (ゆっくり散歩)



今回は、ごくゆっくりした散歩で、途中で知人と出会い、10分ほど立ち話をしましたが、それでも血糖はよく下がっています。

運動 — 運動の強さ



運動の強さによって、「効果がどう変わるか」を調べました。

朝食は、毎朝同じもの(きつね卵丼+ほうれん草 で 574kcal 炭水化物 74.7g) を 15分かけて食べ、食事開始 30分後から 30分間の歩行です。

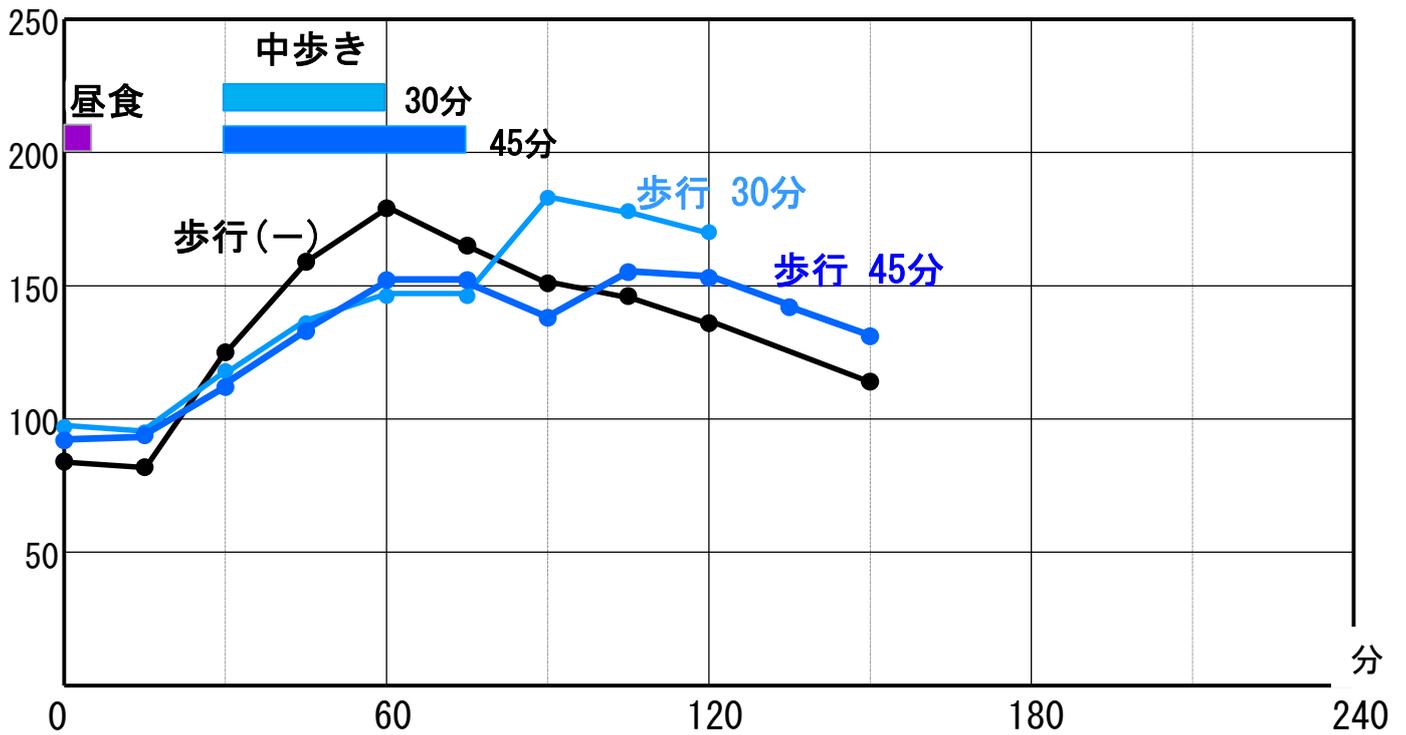
各々 2回ずつやりましたが、「運動なし」の 2回は、同じ条件なのに血糖値の差が大きかったので、2回追加し、計 4回の平均をとりました。

自宅から 1週 500m であらうコース(折り返しを含む)を考え、あらかじめ練習し各々 1週 5分を 6週、1週 6分を 5周、1週 7分半を 4週(いずれも計30分間)の歩行です。500m というのが正しければ、各々、時速 6km、5km、4km となります。私は元来、歩くのだけは速く、5km/時 は快適な速さで楽に歩けます。6km/時 はちょっと息が切れる位。4km/時 は遅すぎてペースをつかむのに苦労しました。

結果は、どの歩き方もほぼ同じでした。

これは、本でご紹介した「軽い運動でも変わらない」というのとよく一致しています。

運動 — 運動時間



運動時間でどうかわるかについて調べてみました。

昼食として素麺だけを5分で食べて、食べ始めた時点から30分後に歩き始めました。

素麺は、乾燥重量100gで、350kcal、炭水化物70.5gです。

歩き方は、私にとっての快適な歩き方で5km/時です。

「30分間の歩行」も「45分間の歩行」も歩かないより良かった。

そして、45分間の方が30分間よりも効果が大でした。

いずれも1回のみの試行です。