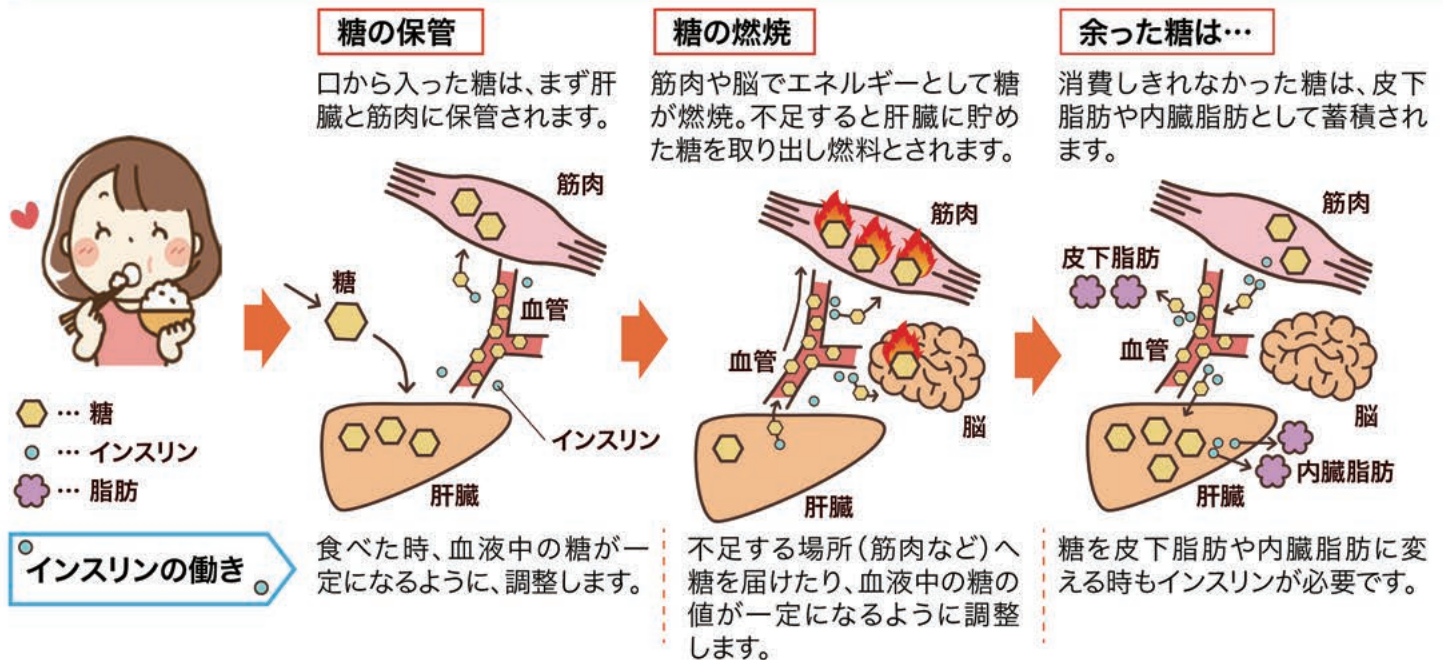


インスリンを節約して 目指せ健康生活！

立ったり座ったり、頭を使ったり、日常生活を過ごす上での必要なエネルギーである **糖**（炭水化物）。この **糖** に関連する問題が深刻化しています。そのキーワードとなるのは **インスリン**。**インスリン** は糖をコントロールする唯一のホルモン。一生のうちに使える量がおおむね決まっているそうです。あなたのインスリンの残量は大丈夫？



糖(炭水化物)を食べた時の「インスリン」の働き



健康生活のススメ

インスリンは一生のうちの量が決まっています。余った糖の処理にもインスリンは使用されるため、『太る時は、大量にインスリンを消費している』ということを意識しましょう。インスリンを消費してしまうと「糖尿病」等が発症する場合があります。日頃の努力でインスリン節約を心がけましょう。

まずはベジファースト



食事の際、まずは野菜から食べる取り組みです。血液中の急激な血糖増加の抑制が期待されます。

運動でしっかり燃焼！



「筋肉を動かす量＝活動量」を増やせばおのずと糖を消費するのでインスリンは節約できます。

やっぱり運動！



活動量は「寝る<座る<立つ<動く」の順で多くなります。意識して活動量を増やしていきたいですね。

インスリンを節約して、身体も心も健康に！

問合せ先 健康課 ☎ 0954-23-9131