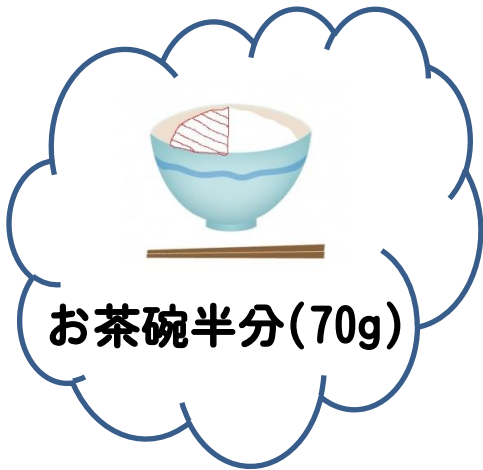


運動療法の目標

運動の頻度はできれば毎日、少なくとも週に3~5回、運動量は20~60分、運動強度は中等度（ややきつい）の全身を使った有酸素運動が一般的に勧められています。（出典：厚生労働省ホームページ）

100kcalを消費するための有酸素運動

※体重60kgとして



お茶碗半分(70g)



体操：30分



歩行：20~30分



階段：  
（のぼる）10分



掃除機がけ：30分



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター