

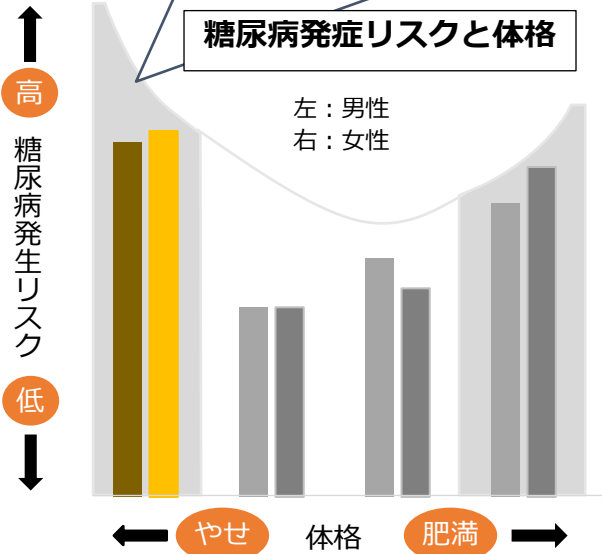


監修：田村好史先生
順天堂大学医学部附属順天堂医院
糖尿病・内分泌内科 准教授

やせている人も 糖尿病に注意が必要です！



やせている人は太っている人と同等に糖尿病発症リスクが高い！



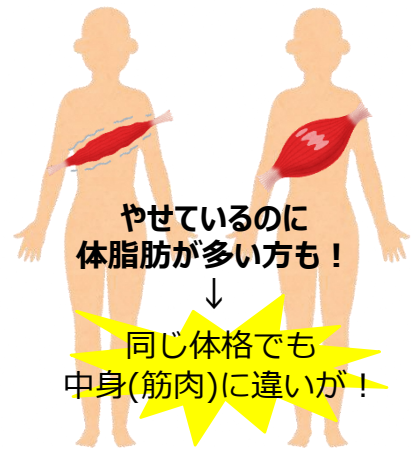
出典：Tasumi Y.et al.J Diabetol Int.2012 より

太っていると糖尿病になりやすいことはみなさんご存じだと思いますが、実はやせていても糖尿病になりやすいことがわかってきました。



やせていて次のどれかに当てはまる人は要注意！

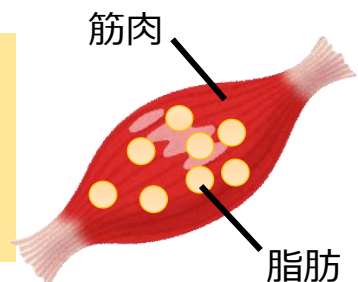
- **食べる量**が少ない
- **運動量**が少ない
- **筋肉**が少ない



- やせていても糖尿病になる要因は「**少ない筋肉**」と「**脂肪筋**」！
- 糖をためるタンク「**筋肉**」が少なくて脂肪が付いていると血糖値が上がってしまいます

脂肪筋とは？

筋肉の中、しかも細胞の中に脂肪がたまっていること
実はやせている方の中に「脂肪筋」の方がたくさんいるのです！



気を付けて！筋肉に脂肪がたまる3要因

要因①

運動不足



要因②

家でゴロゴロ



要因③

脂っぽい食事



筋肉を増やすポイント

①有酸素運動

1日の歩数を
2,000~3,000歩
増やただけで脂肪筋は
20%減るとい研究結果が
あります。



②筋力

トレーニング

初心者は週2~3日から
スタートしてみましょう。

スクワット10回を
2~3セットから
スタート！



③たんぱく質を

しっかり摂取

筋肉の材料となる
たんぱく質（お肉・お魚・卵など）を
しっかり食べることも
大切です。



しっかり食べて、しっかり動くことで健幸になりましょう！

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



三井不動産

Curves

2021年度健幸アンバサダー川柳コンテスト 受賞作品

【大賞】健康を 近所で共助 これ近助 ペンネーム：三郎さん



SWC 協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
(SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式 LINE
登録をお願いします