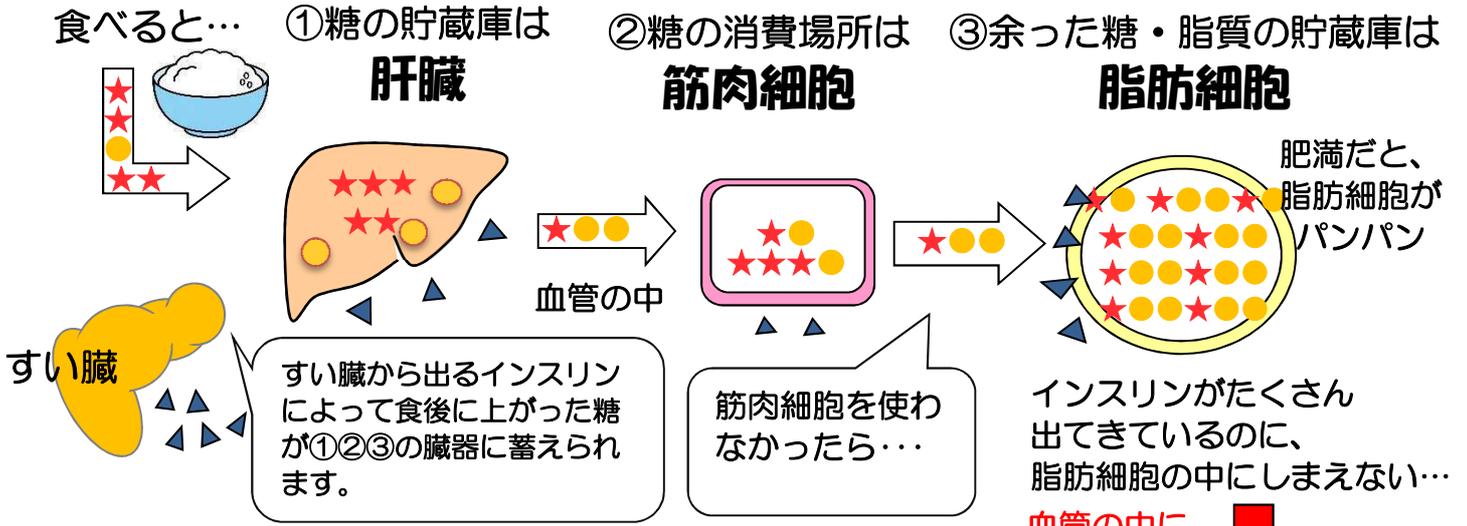


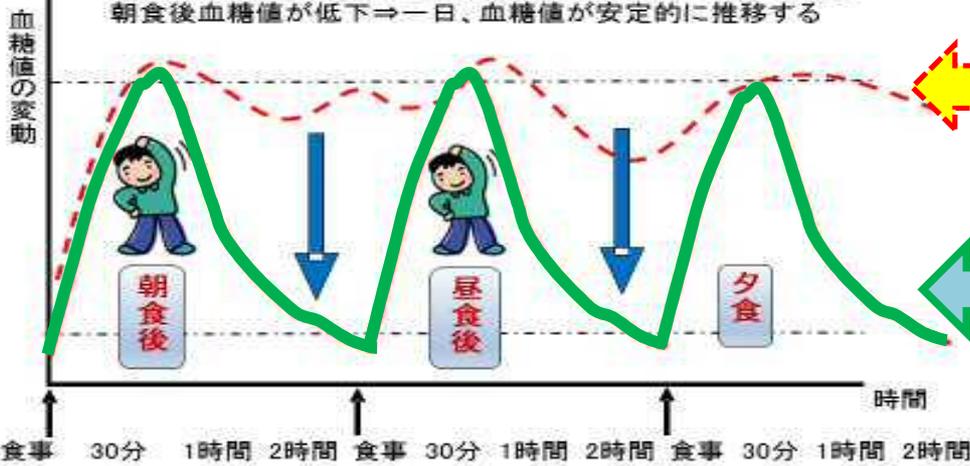
ハッピーかみんぐ30で 血糖値を改善しよう

食べた糖や脂質はどこに行くの？

- ★ 糖
- 脂質
- ▲ インスリン



食後の身体活動・運動で血糖値が安定！
食後30分から1時間後に運動すると、糖をエネルギーに変えて朝食後血糖値が低下⇒一日、血糖値が安定的に推移する



血糖値上昇

筋肉で糖を消費し改善

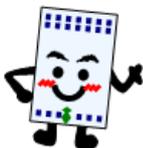
食事30分後の運動で 糖を消費しよう！



筋トレで糖の貯蔵量アップ！
運動で糖の消費量アップ！



皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982