

2025 年 11 月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。



「11 月 秋の運動で血糖コントロール」

～紅葉の神戸を歩こう！運動のメリット 3 つのポイント～

秋は気温が下がり、身体を動かしやすい季節。

美味しい食べ物が増える時期こそ、運動を上手に取り入れて血糖値を安定させましょう！

① 血糖値を下げやすくする

運動すると、筋肉がブドウ糖をエネルギーとして使うため、血糖値が自然に下がりやすくなります。

特に食後 30 分～1 時間以内の軽いウォーキングが効果的です。



② 筋肉量アップで「やせやすい体」に

筋肉はブドウ糖をためる「貯蔵庫」。

筋肉量が増えると、エネルギーを消費しやすくなり、太りにくく・血糖コントロールしやすい体になります。

週 2～3 回、軽い筋トレ(スクワット・かかと上げなど)もおすすめです。

③ ストレス解消&気分リフレッシュ

運動は脳内の「幸せホルモン(セロトニン・エンドルフィン)を増やします。

秋の青空や紅葉の景色を楽しみながら体を動かすことで、心の健康にも良い効果が期待出来ます。



神戸のおすすめスポット



- ① 兵庫県立森林植物園(北区) 広い園内に紅葉のトンネル！自然の中でゆったりウォーキング
- ② 相楽園(中央区) 日本庭園をゆっくり散策。落ち着いた雰囲気でも心も体もリフレッシュ
- ③ 再度山(ふたたびさん)～諏訪山公園コース～ 登山初心者にも人気。途中展望台から神戸の街並みを一望できます。

「運動＝大変」と思わず、まず 10 分のウォーキングから始めてみましょう。

運動の後に甘いものが欲しくなった時は、「少し小さめ」「糖質控えめ」「食後に少し歩く」を意識してみましょう！