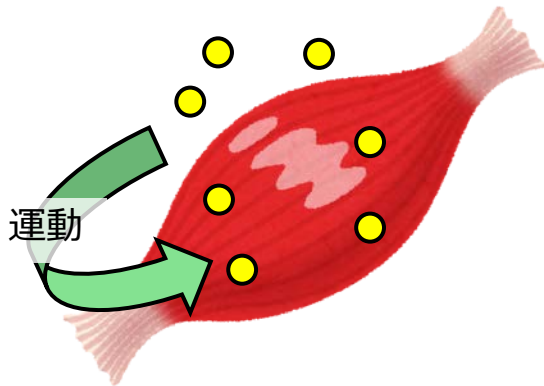


糖尿病と筋肉の関係

サルコペニア（筋肉減少症）は糖尿病を悪くします。血糖の7割は筋肉に取り込まれるので、筋肉が少ないと受け皿が小さい状態です。

運動をすると血糖はすぐ筋肉に取り込まれ、習慣化すると運動していない時も取り込みがスムーズになります。（インスリン抵抗性の改善）

筋肉は血糖の受け皿
運動によって筋肉に取り込まれると
血糖値が下がる



取り込まれていない血糖が多い
= 高血糖値

