

【研究シーズテーマ】

食後高血糖に対する運動効果と強度に関する研究

生命学部 食品生命科学科 教授 **長崎 浩爾**



複合領域

Keyword

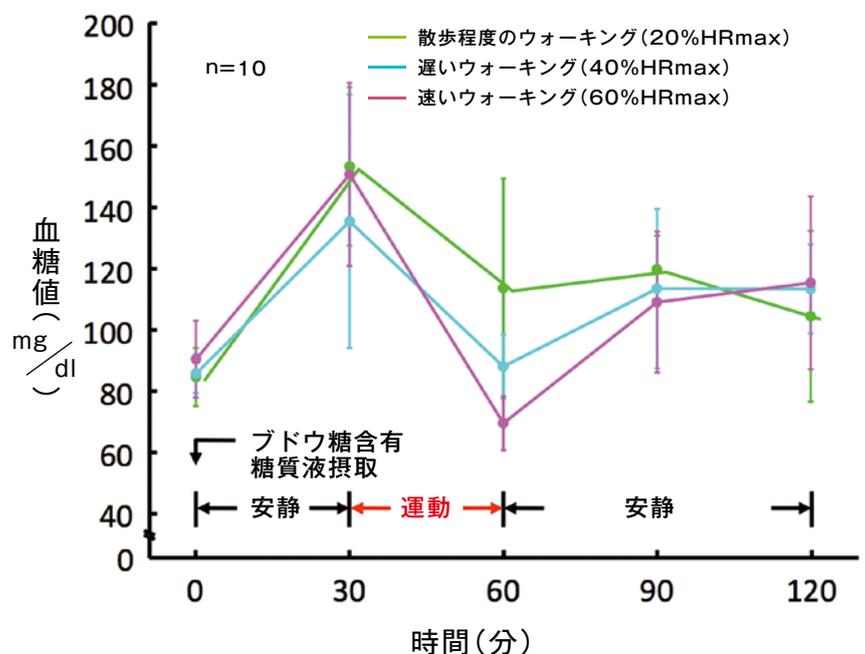
食後高血糖／運動／有酸素性運動／運動強度



【研究シーズの概要】

糖尿病の予防改善において食後高血糖の抑制が重視されています。私たちはその基礎的な研究として、健常男性10名を対象に一定量(75g)のブドウ糖含有糖質液摂取によって上昇した血糖値を運動で低下させることが可能か、さらにその低下は運動強度に依存するのか検討しました。ブドウ糖摂取で上昇した血糖値は、運動で低下することが明らかとなり、その強度はウォーキングよりも軽い散歩程度の運動でも効果的であることが分かりました。

◎血糖値と運動強度の関係



【新規性・独自性・従来研究(技術)と比べての優位性】

- 食後高血糖の抑制に対して、低強度の運動でも効果があることを明示しました。

【産業界での展開・用途】

- 自治体、健康保険組合等での健康づくり事業における運動指導
- 病院等での糖尿病教室における運動指導

連絡・問合せ先

広島工業大学 研究支援機構 〒731-5193 広島市佐伯区三宅2-1-1
 (事務窓口: 研究・地域連携支援部) TEL:082-921-4222 FAX:082-921-8963
 URL <https://www.it-hiroshima.ac.jp/for-research/office/> E-mail kyo-kiko@it-hiroshima.ac.jp