

今月のテーマ

「食後 10 分の散歩」で血糖の波を整える

— 激しい運動はいりません

「食後の血糖が気になるけれど、ジムに通う時間も体力もない…」——そんな方にお伝えしたいのは、激しい運動は必要ない、ということ。食後 10 分の散歩だけで、体の中ではちゃんと変化が起きています。今回は、いちばん手軽で確実な「食後習慣」のお話です。

■ なぜ「食後の血糖の山」が問題なのか

健康な方では、食事でブドウ糖が入ってきても、すい臓から出るインスリンが素早く反応し、血糖の急な山は作られません。ところが糖尿病の予備群や発症している方では、食後血糖の急上昇 ～いわゆる「血糖スパイク」～ が意外と簡単に起きます。問題は、これが毎日繰り返されるうちに、①血管内皮が傷ついて動脈硬化のリスクが上がる、②大量のインスリンを出し続けることでβ細胞が弱る、という 2 つのダメージが積み重なること。「一度の数値」より「これを繰り返した先」が、本当のテーマです。

💡 お身体の仕組みメモ

食後 30～60 分が血糖のピーク。このタイミングで筋肉を動かすとブドウ糖を直接取り込み、血糖の山そのものを削れます。しかも歩行中の筋肉は、インスリンの効きが悪い方でも糖を取り込める経路を持っています。

■ なぜ「10 分の散歩」で効くのか

① 2025 年の臨床試験

食直後に 10 分歩いた人は、歩かなかった人と比べて、その後 2 時間の血糖総量・平均値・ピーク値の「いずれも」低下。

② オタゴ大学（ニュージーランド）の研究

毎食後 10 分ずつ歩いたほうが、1 日 30 分まとめて歩くより血糖の改善が大きい。とくに夕食後の血糖は、平均 22% 低く抑えられた。

③ 強度の目安は「会話できる早足」

時速 5～6km、ふだんの散歩より少し早足。鼻歌で息切れが出るくらいで十分です。

④ 「続けやすさ」がいちばんの薬

毎日・毎食後でなくてもOK。夕食後だけでも、続けることが何より大きな効果につながります。

■ 食後散歩・続けるための4つのコツ

場面	具体的な工夫
歩き方	「少し疲れるな」が目安 太ももを少し高めに上げ、腕を振って大股気味に。だらだら歩きでは準備運動で終わります。
低血糖の予防	「インスリン・SU薬・グリニド薬」は要注意 これらの薬を使う方は、運動のタイミングで低血糖が起きることが。必ず食後に行い、補食や薬の量を主治医とご相談を。
足のケア	「履き慣れた靴」で「歩いた後にチェック」 神経障害のある方は、靴擦れやマメに気づきにくいことが。歩く前後に足を見る習慣を。
休んでよし	「毎日絶対」より「続けられる範囲で」 体調が悪い日は休んでOK。網膜症・腎障害・心疾患のある方は、強度を主治医と確認を。

■ 「空腹で運動」のほうが効きそう…は誤解です

「空腹で運動すると脂肪が燃える」——SNSでよく見かけますね。確かに「燃焼率」は上がります。でも長期の研究では、食前と食後で体重・体脂肪の減り方にほとんど差は出ません。むしろ筋肉も一緒に削られやすく、痩せにくい体に近づくことすら。空腹で走るより、食べた後にひと駅歩く——そのほうが副作用が少なく、血糖にも体重にも続けやすい習慣です。

✓ 明日からできること

- ✓ 夕食後だけでも、まず10分歩いてみる
- ✓ 「鼻歌で少し息切れする」くらいの早足で（時速5～6km）
- ✓ 続けられない日は休んでよし。「毎日絶対」より「続けられる範囲で」

ドクターのひとこと

食後10分の散歩は、診察室でいちばん多くおすすめしている習慣です。「30分でなくていい」「毎日でなくていい」——この2つだけ守れば、続きます。完璧を目指す必要は、いつだってありません。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。