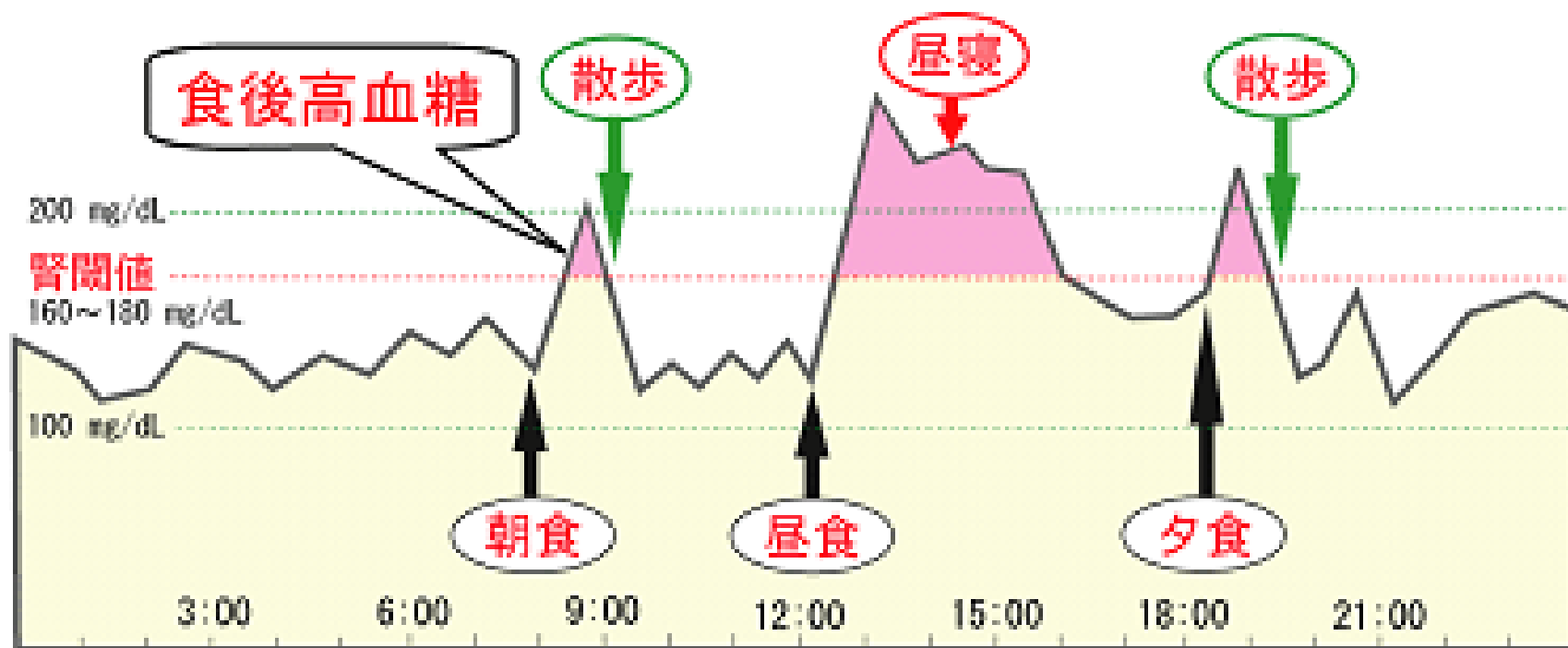


# 答え

## ③ 夜(夕食後)



# 食後の運動と血糖値の推移



腎閾値:この血糖値以上になると尿糖が排泄されます。

初期の糖尿病や、境界型の高血糖の方は、食前血糖は高くなくても食後の高血糖があり、その時間帯に、腎や、血管に汚れがつくと考えられます。

食後高血糖のみの時点から血管合併症が始まるという事です。

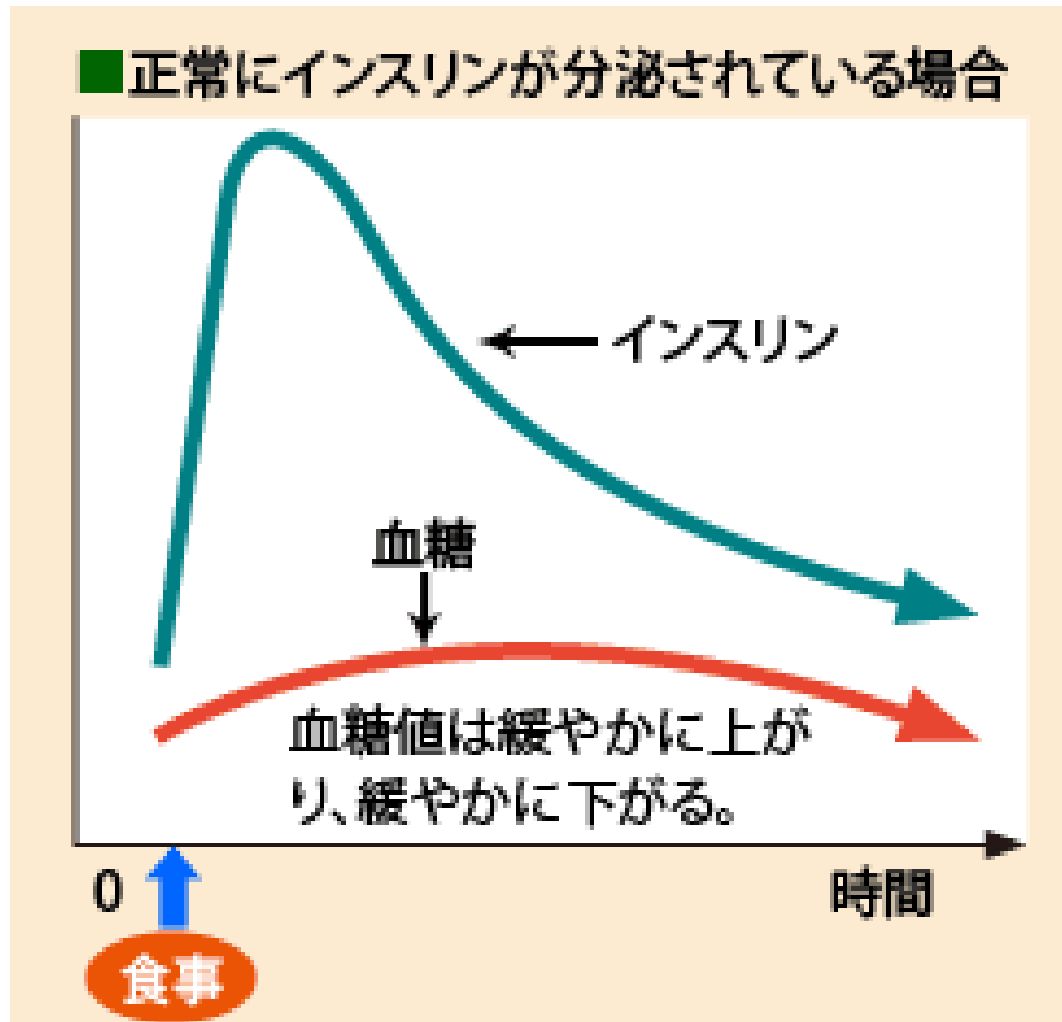
# 血糖値が高くなる理由

- それは、インスリンが足りなかったり、インスリンの効きが悪くなったから！

インスリンは血糖値を  
下げられるたった一つ  
の物質なんだって！



# 正常の場合の食後インスリン分泌と血糖値



# 運動すれば血糖値は変わる。

