

健康通信

全身持久力高
 い人は糖尿病
 リスクが低い

全身持久力とは
 長時間、一定の強さを維持し、この運動を続けることができる力、有酸素性エネルギーの消費が少なく、呼吸が楽にできること。

長時間の運動
 ▼は酸素が必
 ▼は酸素が必

運動を続けるには、エネルギーの消費が少なく、呼吸が楽にできること。長時間の運動は、エネルギーの消費が多くなるため、呼吸が楽にできることが重要。

運動強度が高くなるにつれて、エネルギーの消費も多くなる。長時間の運動は、エネルギーの消費が多くなるため、呼吸が楽にできることが重要。

糖質をエネルギーとして利用せず、脂肪をエネルギーとして利用する。長時間の運動は、脂肪をエネルギーとして利用する必要がある。

源とエネルギーの供給は、主に糖質と脂肪酸からなる。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

全身持久力とは、長時間の運動を続けることができる力、有酸素性エネルギーの消費が少なく、呼吸が楽にできること。長時間の運動は、エネルギーの消費が多くなるため、呼吸が楽にできることが重要。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。長時間の運動は、糖質の供給が不足するため、脂肪酸をエネルギーとして利用する必要がある。

編集者
 健康運動指導士
 生活習慣病改善指導士
 鍵田忠芳