

毎号変わるお役立ちコラム



気をつけよう！高齢者糖尿病の骨折リスク

高齢になると骨が弱くなり、骨折しやすくなります。また糖尿病があると骨折のリスクはさらに高まります。

糖尿病による
低血糖や合併症
が原因で…



転倒、骨折
しやすくなる



健康寿命が短縮

寝たきりの原因に

骨を強くするための
食生活は？

指示された食事内容＋カルシウム摂取を意識！

Point 1 骨の材料になるカルシウムを摂ろう！

乳・乳製品、
魚類、大豆製品
に豊富。



牛乳(200ml)
カルシウム
227mg



さば水煮缶(150g)
カルシウム
390mg



冷奴(200g)
カルシウム
114mg

Point 2 ビタミンDはカルシウムの吸収を高める！

魚類、きのこ類に豊富。
また、日光浴で体内合
成もできるので上手
に取り入れる。



きのこ類

日光浴



魚類

● カルシウムの摂取量の目安 ●

	必要な量(mg) ^{※1}	現状平均(mg) ^{※2}	不足量(mg)
男性	700	554	146
女性	650	552	98

※1：日本人の食事摂取基準(2015年度版)推奨量 50～69歳より
※2：平成29年国民健康・栄養調査 栄養素等摂取量 60～69歳より

男女とも不足していますね。

下記のようなカルシウム補給食品を取り入れると◎。

カルシウム ぼんせん



1枚当り
カルシウム
200mg

オリゴン
トロボカルミックス



1個当り
カルシウム
260mg



●参考：「T-Friends 糖尿病患者さんのための役立つ情報誌 2013.4 No.5 春号(特集)糖尿病と骨粗鬆症の関係について」岡田洋右監修(テルモ㈱)
「日本転倒予防学会誌第1巻 2014年6月(日本転倒予防学会)」