



糖尿病があると 骨折しやすい!?

なぜ骨折しやすいの？

① 血糖コントロール不良は 骨折リスクを高める

- AGEs(最終糖化産物)が骨コラーゲンに蓄積し骨をもろくする
- 酸化ストレスが増加し骨の質が低下する
- 骨をつくる骨芽細胞の働きが低下する



HbA1c7.5%以上

骨折リスク **1.47** 倍

※HbA1c7.5%未満と比較して

② 合併症の影響で、転倒しやすくなる

合併症により、転倒リスクが高まる



網膜症



足壊疽



食事で骨を強く！

① 血糖コントロールを良好に保つ

骨の質の低下を防ぐ

食事のポイント

- ✓ 1日3食 規則的に
- ✓ よく噛む
- ✓ 野菜や肉・魚から食べる
- ✓ 間食、甘い飲料の調整



② カルシウムを摂取する

骨の主要構成成分

多く含む食品

推奨量 1日600~800mg



牛乳200ml
カルシウム220mg



小松菜80g
カルシウム136mg



木綿豆腐1/2丁
(150g)
カルシウム140mg



さば缶1/2(75g)
カルシウム195mg

これを全部食べると
1日分のカルシウムが
とれるんだね



★ポイント：かたよらず、いろいろな食材から摂りましょう

③ ビタミンDを 摂取する

カルシウムの吸収を
助ける

多く含む食品



青魚



鮭



干し椎茸



たまご

④ たんぱく質摂取と、 適度な運動をする

筋肉量を維持することで
転倒予防に繋がる

多く含む食品



肉



魚



たまご



大豆製品

