



Vol.82 栄養だより

2024.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：ビタミンD足りてる？～骨粗しょう症予防に重要な栄養素！～

糖尿病患者さんは骨密度が高くて骨質の低下などから、骨折の頻度が高いことが分かっているため予防が重要です。しかし骨粗しょう症の予防にと「カルシウム」を意識して摂取していても、ほとんどの方はカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が不足していることが明らかになっています。

ビタミンDとは？

ビタミンDは体内のカルシウムの吸収を促して骨を増強するなど、体づくりをサポートする脂溶性ビタミンのことです。ビタミンDは食品から摂取する以外にも、日光を浴びることで体内で合成されます。骨を強くするにはカルシウムだけでなく、ビタミン・ミネラルなど様々な栄養素が必要なので、食事は偏らずバランスよく食べることが重要です。また適度な運動は骨量・筋肉を増やし、骨粗しょう症や転倒予防につながります。骨粗しょう症の予防のために、日光に浴びながら1日30分程度のウォーキングを始めましょう♪



適度な運動

- 運動刺激により骨量増加
- 筋力増加により転倒予防



血糖値が高いと・・・

- 糖尿病腎症からの骨代謝異常
- 骨の循環不全・栄養障害 など



カルシウムを意識して
毎食主食・主菜・副菜を揃えて
バランスよく食事を食べよう！

カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンDを多く
含む食品



カルシウムを多く
含む食品



カルシウムの沈着を
助ける栄養素

ビタミンKを
多く含む食品



日光浴で
体内で合成



骨粗しょう症のリスクアップ

リンを多く含む食品



リン・アルコール・塩分
カフェインの過剰摂取

カルシウムの排出促進

運動不足



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)