

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ビタミンを知ろう!

ビタミンK

1日の摂取基準

成人男性 55~75μg

成人女性 55~65μg

■ はたらき

血液の凝固作用、骨の形成(カルシウムの骨への沈着促進)

■ 不足したとき

血液が固まりにくくなるため、出血が止まりにくくなる。
新生児の頭蓋内出血、骨粗しょう症

■ 摂りすぎたとき

特にありません。



ビタミンKとは…

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

血液の凝固に関わることから、『止血ビタミン』とも呼ばれています。また、じょうぶな骨づくりにも関与しています。

ビタミンKを多く含む食品に納豆(600)、しそ(690)、あしたば(500)などがあります。微生物によって合成される発酵食品の納豆は特に多く含まれ、植物の葉緑素によって合成される緑黄色野菜や海藻にも豊富に含まれています。

旬の食材からビタミンKを摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にして下さい。

※下記は一例です。種類によりビタミンKの含有量には差があります。

春~Spring~

菜の花 250



クレソン 190



夏~Summer~

モロヘイヤ 640



つるむらさき 350



秋~Autumn~

サニーレタス 160



春菊(ゆで) 460

冬~Winter~

ほうれん草(ゆで) 320



小松菜(ゆで) 320



1. 脂溶性ビタミン

油と一緒に調理すると吸収率がよくなります。油に溶けた状態の方が吸収がよくなりますので、揚げ物や炒め物などを使った調理法がおすすめです。

2. 熱に強い

比較的安定しています。

3. カルシウムとの関わり



ビタミンKには、カルシウムが骨に沈着する時に必要なオステカカルシンというタンパク質を活性化させる働きがあります。

骨の形成にかかせないビタミンD(しいたけなど)とともに摂取し、カルシウムを効率よく吸収し、骨粗しょう症を予防しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準: 25~45μg(~9歳)

クレソンたっぷりピラフ

材料:2人分

米2合 水 約350ml 鶏もも肉 1枚(約150g)

プチトマト 14個

クレソン 3束

固形コンソメ 2個

オリーブ油 大さじ1

塩・胡椒 少々

粉チーズ お好み



1. お米は洗い、ザルにあげておく。
2. 鶏肉に塩・胡椒をふり、30分くらい置いておく。ミニトマトを半分に切り、鶏肉を一口大に切る。
3. 炊飯器にお米とオリーブオイルを入れ混ぜ合わせる。鶏肉、ミニトマト、固形コンソメ、水を入れ、炊く。
4. 炊きこみご飯が炊けたら、刻んだクレソンを加え、塩で味を整える。器に盛り、お好みで粉チーズをかけて出来上がり♪

◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準: 男性 75μg 女性 65μg(70歳以上)

ささみとつるむらさきの梅ソース

材料:2人分

ささみ 1枚

つるむらさき 3束

白ごま(炒り) 適量

塩・黒胡椒 少々

酒 大さじ1

[調味料A: 梅干し 2粒 みりん大さじ1

醤油 小さじ1]



1. ささみは筋をとり、塩・胡椒をして、酒を加え耐熱皿に入れてラップをして火が通るまで加熱する。冷めたら身をさいておく。
2. つるむらさきは洗ってラップで包み、レンジで加熱し、水にとり、2cm長さに切る。
3. 調味料Aの梅は種をとり、包丁でたたき、他の調味料と混ぜておく。
4. 器に①と②を盛り付け、[調味料A]をかけ、白ごまをふりかけて出来上がり♪

ワーファリン服用中の方は、ビタミンK摂取に注意しましょう。



ワーファリンはビタミンKの作用を妨害することで血液のかたまり(血栓)をできにくくしています。よって、特に多く含まれる納豆やクロレアの摂取が禁止されています。その他の野菜では、通常の食生活で大量に摂取することはないので、気にする必要はないと思われます。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

