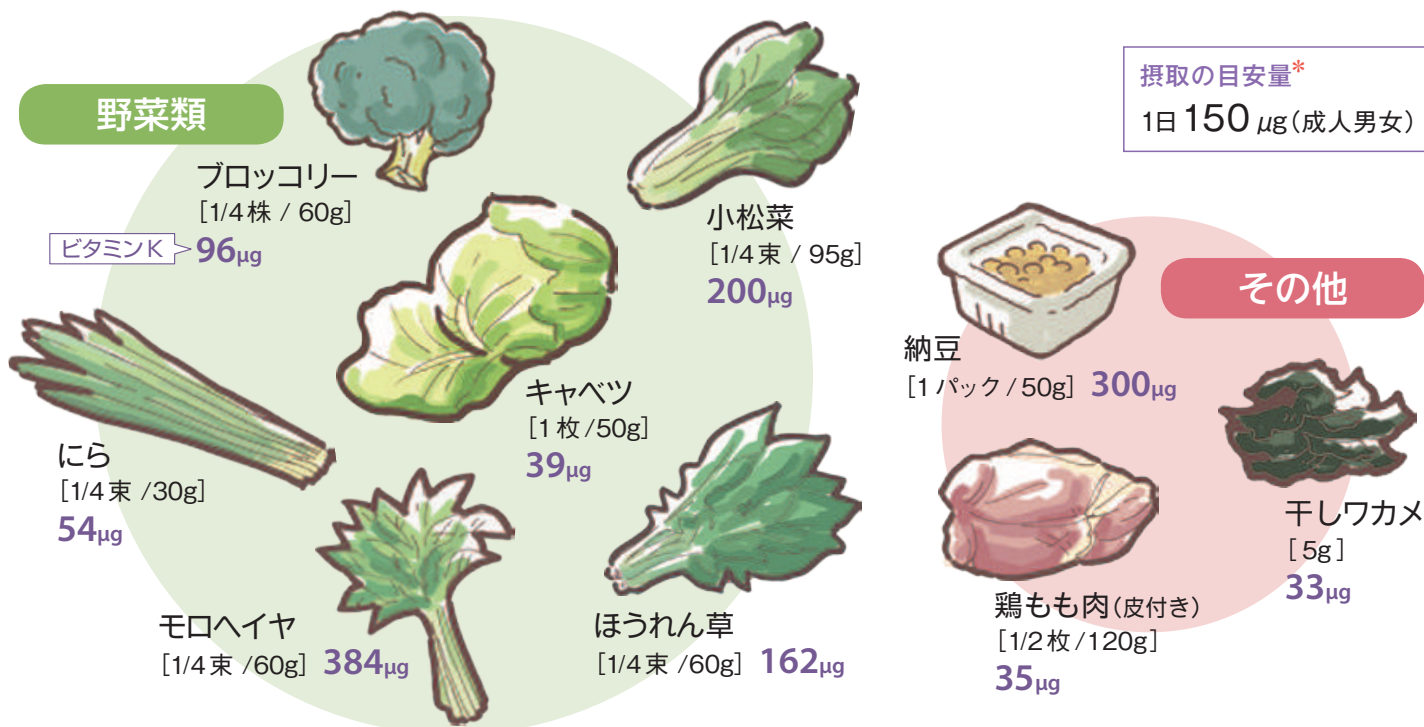


骨を
強くする
栄養素

ビタミンKを多く含む食品

監修：上西一弘（女子栄養大学栄養生理学研究室教授）

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。



[]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(μg)はビタミンK量です(日本食品標準成分表2015年版[七訂]より算出)。

ビタミンKを上手にとる工夫

納豆を食べよう

納豆はビタミンKが豊富で、カルシウムやたんぱく質も多く含み、骨の健康のためにおすすめです。納豆のねばねばが苦手な人は、みそ汁に入れたり、炒めものに使用するとよいでしょう。加熱すると納豆のねばりは軽減されます。ただし、血栓症予防のために抗凝固薬を服用している場合は、薬の効果を妨げることがあるので主治医の指導をうけてください。

葉野菜は油をつけて調理しよう

ビタミンKは色の濃い葉野菜に多く含まれます。脂溶性ビタミンなので、油を使った調理がおすすめ。

カルシウム、ビタミンDと一緒にとろう

ビタミンDはカルシウムの吸収をうながし、ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。どちらも骨の健康に欠かせないビタミンで、カルシウムとともにしっかりと取りましょう。カルシウムとビタミンKの両方を多く含む食品は、小松菜やモロヘイヤ、納豆などです。

ビタミンKが不足すると…?

骨がもろくなったり、出血しやすくなったりします。ビタミンKは腸内細菌からも作られますが、日常的にはとりすぎの心配はありません。

* 日本人の食事摂取基準(2015年版)より