



骨の健康に必要な野菜シリーズ 第1弾 ～ビタミンK～

1 ビタミンKとは

ビタミンKは油に溶ける脂溶性ビタミンの1つです。
食品から摂取することが大切ですが、一部は体内で腸内細菌などからもつくられ、体内ではその両方を利用しています。

2 ビタミンKの働き

ビタミンKの生体での主な働きは2つです。
1つは、血液凝固作用で、出血したときに血液を固めて止血する因子を活性化する働き。
2つ目は骨の健康維持に欠かせない働きで、骨に存在するたんぱく質を活性化し、骨形成を促します。



丈夫な骨で
毎日いきいき！

3 一日に摂取したいビタミンKの量 (ビタミンKの必要量)

μg (マイクログラム)

栄養素	推奨摂取量	食事摂取基準 2020年版*	耐受上限量
カルシウム	食品から 700mg～800mg <small>(サプリメント・加齢剤を使用する場合には注意が必要である)</small>	成人男性：750～800mg 75歳以上男性：700mg 成人女性：650mg 75歳以上女性：600mg(推奨量)	成人男女： 2500mg
ビタミンD	400～800IU(10～20μg)	成人男女：8.5μg(目安量)	成人男女：100μg
ビタミンK	250～300μg	成人男女：150μg(目安量)	設定なし (現時点で学術的根拠がないため)

推奨摂取量：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より抜粋
*日本人の食事摂取基準（2020年版）より抜粋

4 食べ方のヒント・注意点

- 油と一緒に摂取すると吸収が良いため、油炒めやドレッシング和えなどがおすすめ。また熱を加えても安定であるため、調理による損失は考えなくてよいです。
- ビタミンKには、出血したときに血液を固めて止血する因子を活性化する働きがあるため、抗血栓薬のワーファリンを服用中の方は注意が必要です。

5 ビタミンKを多く含む野菜を使った料理レシピ

* 1人分 *

エネルギー: 468kcal

ビタミンK: 212 μ g

カルシウム: 175mg

食塩相当量: 1.6g



材料 (2人前)

大根の葉	120g
大根	100g
スパゲティ(乾)	200g
しめじ	80g
にんにく	2片
しょうが	12g
焼きのり	1/4枚

A 酒	大さじ2
しょう油	大さじ1
めんつゆ	大さじ3
ごま油	大さじ1

和風大根スパゲティ

- ①しめじは石突きをおとして小房にわけ、にんにく、しょうがは千切りにする。
- ②大根はおろしておく。
- ③大根の葉はゆでて細かく切る。
- ④耐熱ボールに①とAを入れよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジで5分間加熱し③を加えて混ぜる
- ⑤スパゲティのゆでたてに④を加え、さっと混ぜる。
- ⑥皿に盛り、②の大根おろしと細切りにしたのりをのせる。

* 1人分 *

エネルギー: 94kcal

ビタミンK: 30 μ g

カルシウム: 157mg

食塩相当量: 0.8g



材料 (2人前)

レタス	200g
にんにく	好み
ごま油	小さじ2
ごま	小さじ2
糸唐辛子	好み
桜えび	
(または干しえび)	大さじ2
しょう油	小さじ1
塩	少々

レタスのナムル

- ①レタスを2cm幅に切る。
- ②鍋にごま油、ごま、にんにく、唐辛子、桜えびを入れ、火にかける。熱くなったら、レタスを加え、強火で1分くらい炒める。
- ③火からおろして、しょう油、塩で味を調える。

