

アップル すこやか通信



ビタミンK

ビタミンKは、脂溶性ビタミンの1つで、緑黄色野菜に含まれるビタミンK₁（植物由来）と、納豆などの発酵食品に含まれるビタミンK₂（微生物由来）がありますが、働きは同じです。血液凝固に関係するたんぱく質（プロトロンビン）の生成に関与しているため、「止血ビタミン」とも呼ばれます。また、骨へのカルシウムの沈着を助ける働きがあり、骨の強化にも有効です。

K₂は体内の腸内細菌によっても合成されますので、成人ではビタミンKが不足することはほとんどありません。けれども、腸内細菌の働きが十分でない新生児では、ビタミンKが不足すると消化管で出血する新生児メレナが起こりやすくなりますが、最近では退院までの間や健診時にK₂シロップを飲ませて予防しています。

* 血栓治療薬のワーファリンを服用している場合、ビタミンKの豊富な食品（特に納豆・青汁・クロレラ）の多量な摂取には注意が必要です。

ビタミンKを多く含む食品

納豆・春菊・小松菜・ほうれん草・大根の葉・あしたば
つるむらさき・かぶの葉・豆苗・おがひじき



納豆と小松菜のおやき

ビタミンKは脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとると吸収率がアップします。カルシウム豊富な桜えびやチーズも加えて、骨を丈夫にするレシピとしておすすめです。



栄養価（1人分）

エネルギー：228kcal
たんぱく質：9.9g
脂質：8.8g
炭水化物：27.2g
塩分：1.3g
(カルシウム：296mg)

材料（2人分）

納豆 1パック（40g）
スライスチーズ（とろけるタイプ） 1枚
桜えび 6g
小松菜 40g
じゃがいも 2個（200g）
小麦粉 大さじ2
塩 小さじ1/5
サラダ油 小さじ2



作り方

- ① 小松菜は茹でて1cm長さに切る。じゃがいもはすりおろす。
- ② ボウルに①と納豆と添付のたれ、桜えび、小麦粉、チーズをちぎって入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を1/4量ずつ落とす。中火で焼き色をつけたら裏返し、蓋をして弱火で3分ほど焼く。