

## ● ビタミンK

ビタミン K は、K の由来がドイツ語の血液凝固 (koagulatio) であるように血液凝固への関与があります。また、カルシウムの骨への沈着を促進する働きを持つ骨に含まれるたんぱく質の合成にビタミン K が関与しています。ビタミン K が欠乏すると、新生児出血や頭蓋内出血などの欠乏症がみられます。ビタミン K を豊富に含んでいる食物に、ほうれん草やブロッコリー、レタスなどの緑黄色野菜や海藻、チーズ・バターなどの乳製品、卵類、納豆などがあります。しかし、心臓の疾患や、動脈硬化などを発症したことがあり、ワーファリンを服用している方は、ビタミン K を摂り過ぎると、薬の作用を弱めてしまいます。ワーファリンを服用している方は、控えるか、お医者さんに相談しましょう。



【参考】食べ物と健康 I (2007)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所、(株)南江堂、p119  
基礎栄養学 (2015)、国立研究栄養法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、(株)南江堂、  
p173-174