

いただきます。

R6.3



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

ビタミンKの性質と働き

ビタミンKは血液を凝固させる働きを持つ脂溶性ビタミンです。自然界に存在するビタミンKには緑葉野菜、海藻類、緑茶、植物油などに含まれるビタミンK1(フィロキノン)と、体内の腸内細菌によって合成されるビタミンK2(メナキノン)があります。ビタミンKは骨に存在するオステオカルシン(カルシウム結合タンパク質)を活性化し、カルシウムの骨への沈着を促して流出を防ぎます。また、コラーゲン生成を促進し骨質を改善するため、骨粗しょう症の治療薬にも使用されています。

摂取のポイント

ビタミンKは脂溶性で熱に強い性質を持つので、炒めものなどの油を使った調理がおすすめです。また発酵食品に多く含まれており、代表的なものが納豆です。

血栓を防ぐためにワルファリン(血液を固めないようにする薬)を服用している場合、血中ビタミンKの値が高くなると薬の効き目が弱まる場合があります。服用している方は医師に相談の上、納豆、ブロッコリー、ほうれん草などビタミンKを多く含む食品は避けた方がよいでしょう。

摂取の注意点

摂取不足

腸内細菌によって体内で合成されるため不足することはまれですが、肝疾患があり胆汁分泌がよくない人、抗生物質を長期間服用している人、新生児は欠乏しやすいので注意してください。欠乏状態になると慢性栄養失調、内出血、鼻血、月経過多などの症状が起きる可能性があります。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年1月17日

防災メモ

いますぐ知っておきたい防災知識！

(1) 懐中電灯は水を入れたペットボトルを使えばルームライトに。

水を入れたペットボトルと組み合わせることで、ルームライトのように使うことができます。懐中電灯を上向きに置き、その上に水の入ったペットボトルを置くだけです。ペットボトル内で水が光を反射し、部屋全体を明るく照らしてくれます。ランタンの代わりになります。

(2) 蓄光シールを使えば突然の停電でも避難しやすくなる。

部屋の出入り口や階段周辺、ドアノブ周辺などに、蓄光シールを貼っておくことで災害時役に立ちます。突然停電になっても安全に避難しやすくなるのです。

(3) 雨・風・粉塵・寒さの対策にはレインコート

雨対策として知られているレインコートは、汚れや寒さから身を守る効果を期待できます。レインコートは、雨をしのぐためのものなので、高い防水機能を誇ります。「風を通しにくい」という特徴もありますので、着用するだけで外部から身を守ることができるのです。

(4) ドアの前に背の高い家具を配置しない

家の中に背の高い家具がある場合は、配置場所に気をつけましょう。ドアの前に背の高い家具を配置してしまうと、地震などで家具が転倒した際にドアを塞いでしまうリスクがあります。避難の妨げとなってしまいますので、ドアの周辺には背の高い家具を配置してはいけません。