

ビタミンKの働きと  
多く含まれる食材



# 01 前回の振り返り

---

## 心強い栄養素ビタミンA・C・E

ビタミンACEは、一緒に摂ることで抗酸化作用がパワーアップし、**疲労回復・ケガ予防・免疫力アップ**につながる、

とても心強い栄養素でしたね。

今回はその流れを受けて、

ビタミンKの働きとビタミンKを多く含む食品についてお話しします。

## 02 ビタミンKの主な働き

### 血を固める働き (止血作用)

01

ビタミンKは、**血液を固めるために欠かせないビタミン**です。

ケガをして出血したとき、血がダラダラと出続けずに

「かさぶた」ができて止血されるのは、血液が固まる仕組みがきちんと働いているからです。

このときに必要になるのが、ビタミンK。

**不足すると、出血が止まりにくくなる**おそれがあります。

スポーツ中は転倒や接触など、小さなケガがどうしても増えます。

そんなときにも、ビタミンKはカラダを守る大事な存在です。

## 02 ビタミンKの主な働き

### 骨を強くする働き

02

ビタミンKは骨の中で

**骨を作るたんぱく質を活性化**させる役割を持っています。

その結果...

- カルシウムが骨に沈着しやすくなる
- 骨密度が高まり、強い骨を作りやすくなる

という、成長期にとってとても重要な働きをします。

## 02 ビタミンKの主な働き

---

### 骨が急成長する中学生に欠かせない栄養素！

ジュニアアスリートは「**走る・跳ぶ・方向転換する**」など、足や全身の骨に負担がかかる動きが多く、疲労骨折のリスクも高くなります。

## 02 ビタミンKの主な働き

---

### 骨が急成長する中学生に欠かせない栄養素！

ビタミンKは、こうした成長期アスリートの

- 骨密度を高める
- 強い骨格づくりをサポートする

ために、欠かせない栄養素です。

## 02 ビタミンKの主な働き

---

**骨が急成長する中学生に欠かせない栄養素！**

また、カルシウムやビタミンD とともに働き、

**骨づくりトリオ**として、丈夫な骨を支えてくれます。

## 03 ビタミンKを多く含む食品

---

### 2種類のビタミンK

- **ビタミンK1**：主に緑黄色野菜に多く含まれる
- **ビタミンK2**：納豆などの発酵食品に多く含まれ、  
腸内細菌によって体内でも作られる

## 03 ビタミンKを多く含む食品

---

### ① ビタミンK1多い食品

- モロヘイヤ：640  $\mu\text{g}$ /100g
- 焼き海苔：390  $\mu\text{g}$ /100g

緑の濃い野菜や海藻類は、ビタミンKのよい供給源になります。

## 03 ビタミンKを多く含む食品

---

### ② ビタミンK2多い食品

- 納豆：1パック（約1食分）で 250  $\mu$ g

中学生であれば、**1日1パックの納豆**を食べると、  
ビタミンKの補給源としてとても優秀です。

朝食や夕食に、習慣として取り入れやすい食品ですね。

## 03 腸内環境とビタミンK

---

### ビタミンK2は体内でも作られる

ビタミンK2は、**腸内細菌によっても体内で作られる**という特徴があります。一方で、

- 長期間にわたる抗生物質の服用
- 生活習慣の乱れなどによる腸内環境の悪化

によって腸内細菌が減ってしまうと、ビタミンKの合成量も低下し、不足する可能性があります。

## 03 腸内環境とビタミンK

---

### ビタミンK2は、体内でも作られる

- 発酵食品（納豆、ヨーグルト、味噌など）を摂る
- 野菜や食物繊維をしっかり取る

といったことを意識して、腸内環境を整えておくことも大切です。

## 04 中学生のビタミンK 摂取目安量

---

### 中学生のビタミンEの必要摂取量

日本におけるビタミンKの一日推奨摂取量は以下の通りです。

中学生：男子：**140 $\mu$ g**、女子：**170 $\mu$ g**

納豆1パックや、緑黄色野菜、海藻などを組み合わせていくと、無理をしなくても目安量に近づけることができます。

## 05 調理のポイントと注意点

---

### 脂溶性ビタミンの摂り方のポイント

ビタミンKは、脂溶性ビタミンに分類されます。

そのため、**油と一緒にとると、吸収率がアップする**という特徴があります。

## 05 調理のポイントと注意点

---

### ビタミンKの調理例

- モロヘイヤやほうれん草をごま油や植物油でさっと炒める
- 焼き海苔を油を使ったおかずやご飯と一緒に食べる
- 納豆をごま油少量を使った和え物や、油揚げ入りのみそ汁などと一緒にとる

## 05 調理のポイントと注意点

---

### ビタミンKの調理例

**油を使ったおかず**と組み合わせると、ビタミンKを効率よく吸収できます。

また、**ビタミンKは熱には比較的強い**ので、

炒め物や加熱調理でも大きく減りにくいのが特徴です。

野菜炒めやスープなど、温かい料理にも取り入れやすいビタミンです。

## 06 まとめ

---



**ビタミンKには、血液を固める働き(止血作用)と 骨を強くする働きがある。**

---



**成長期のジュニアアスリートにとって、  
疲労骨折予防や骨格づくりのために、とても重要な栄養素。**

---



**緑黄色野菜や焼き海苔などに多いビタミンK1、納豆などの発酵食品や腸内細菌が作るビタミンK2がある。**

---

## 06 まとめ

---



中学生の目安量は、男子 $140\mu\text{g}/\text{日}$ 、女子 $170\mu\text{g}/\text{日}$ 。



脂溶性ビタミンのため、油と一緒にとると吸収率がアップする。

## 06 まとめ

---

不足しやすいビタミンD!しっかり  
摂って骨や身体を健康に保とう!

成長期のカラダに必須!

**ビタミンD** スポチューバーTV  
を撮る方法



# 体を温める食材

## 生姜の効果

