

【 ビタミンKとは？ 】

ビタミンKは、あまり馴染みのないビタミンですが、ビタミンKには骨を強くする作用があります。このため、骨そしょう症の予防や治療に使われています。

また、肝臓での血液凝固たんぱくであるプロトロンビンなどの生合成との関係が深く、血液凝固に必要なビタミンです。腸内の微生物によって合成されるため、健康な人にはほとんど欠乏症は起こりませんが、妊婦のビタミンK摂取不足による胎児のビタミンK生体内貯蔵量の減少は気を付けなければなりません。

【 ビタミンKを多く含む主な食品 】

ビタミンKの多い食品は、「納豆」、「シユンギク」、「クレソン」などがあります。成人1日あたりの所要量は ◆男性 55~65µg ◆女性 50~55µg を目安に、摂取を心がけましょう。 ※1g=1,000,000µg



【 ビタミンUとは？ 】

胃腸薬の成分にもなっているビタミンUは、キャベツから発見された成分です。キャベツに最も多いのですが、植物全般に含まれます。厳密に言えば、ビタミンUはビタミンではなく、アミノ酸の一種であり、ビタミンのような必須成分ではありませんが、体に必要だと考えられたようです。

抗潰瘍性機能、つまり胃潰瘍になりにくくする機能があります。医薬品として認められている『キャベジン』など胃腸薬の成分になっています。

【 ビタミンUを多く含む主な食品 】

ビタミンUの多い食品は、「キャベツ」、「パセリ」、「レタス」などがあります。成人1日あたりの所要量は特に決められておりません。ただし、このビタミンは比較的熱に弱いので、調理は生がおすすです。また、酸性で壊れにくいので、マヨネーズや酢を使って食べると良いでしょう。

