

食べ物・栄養新聞

2016年度
第3号

田宮病院 栄養管理室
2016年6月7日発行

ビタミンK

〈ビタミンKの1日の摂取基準〉

成人：150μg

ビタミンKは、カルシウムの吸収を手助けします。小鉢や主菜の添えとしてついている野菜の小鉢と、牛乳やヨーグルトで、骨を丈夫にしましょう！！

ビタミンKは、出血を止めたり、丈夫な骨を作るサポートをする働きがあります。そのため、ビタミンKが不足するとけがや鼻血など、出血したとき血が止まるまで時間がかかります。



×



ワーファリン（ワルファリン）と納豆・クロレラとの相互作用

ワーファリン（ワルファリン）は、血液が固まるのを防ぐ作用（抗凝固作用）を持っている薬です。ビタミンKを多く含む食品（納豆・クロレラ・青汁等）を食べると、ワーファリンの効きが悪くなってしまいます。

ワーファリンを服用中の方は、ビタミンKの多い食品の摂取に気をつけましょう。



ビタミンKを多く含む食品



ほうれん草(50g) : 135μg



大根の葉(50g) : 135μg



納豆1パック(50g) : 435μg



小松菜(50g) : 160μg

