

マリン薬局「地球最古の恵み！スピルリナ」

皆さん、こんにちは。今回2度目の登場、マリン薬局広中央店の河野です。1月に入り、ますます寒くなりました。今年はインフルエンザの流行も例年に比べ早くなっています。皆さん、健康管理をしっかりと、うがい、手洗いを習慣付け、インフルエンザにならないように気をつけましょう。

さて、今回のスピルリナのテーマは「ビタミンK」です。あまり聞きなれないビタミンの種類ですが、食品にも多く含まれているビタミンなので目を通してみてください。



■ビタミンKとは・・・、

油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。私たちの身体では食品から摂取するビタミンKと、体内的腸内細菌や組織でつくられたビタミンKとの両方を利用します。

■どんな働きがあるのか

ビタミンKは出血した時に血液を固めて止血する因子を活性化します。また、骨の健康維持にも不可欠で、骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成をうながすことも知られています。このため、ビタミンKは骨粗しょう症の治療薬としても使われています。さらに、血管（動脈）の健康にも役立っています。

■どんな食品に多く含まれているのか

納豆に非常に多く、1パック（40g）には $348\mu\text{g}$ も含まれています。その他には、小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜にも多く含まれています。なお、血液の抗凝固剤（固まらないようにする薬）を服用されている人では、納豆を避けるように指導されますが、これは納豆に豊富に含んでいるビタミンKが薬の効きを悪くしてしまうからです。

■どれくらい摂取したらよいか

ビタミンKは腸内細菌によっても作られますし、色々な緑黄色野菜に多く含まれるため、通常の場合は不足する心配はほとんどありません。ただし、抗生素を長期間のみ続けている人では、体内的腸内細菌からの供給が不十分になるため不足する場合があります。一方、ビタミンKは油溶性ビタミンのひとつですが、通常の食生活では過剰症の報告はされていません。

ビタミンKの多い食品ベスト32（水分が40%以上の食品で）								(水分40%未満のベスト8)	
ひきわり納豆	930	かぶ(葉)	370	つまみ菜(生)	270	ケール	210	抹茶(粉)	2900
パセリ	850	おかひじき	360	ほうれん草(生)	270	かいわれだいこん	200	カットわかめ(乾)	1600
しそ	690	つるむらさき	350	からし菜漬け	270	クレソン	190	せん茶の茶葉	1400
モロヘイヤ	640	だいこん(葉)	340	かぶのぬか漬(葉)	260	しその実	190	わかめ(素干し)	660
納豆	600	よもぎ	340	しゅんぎく(生)	250	にら(生)	180	味付けのり	650
あしたば(生)	500	こまつな(ゆで)	320	なの花	250	わけぎ	170	焼きのり	390
しゅんぎく(ゆで)	460	ほうれん草(ゆで)	320	糸みつば	250	サニーレタス	160	ひじき(干し)	320
バジル	440	昆布のつくだ煮	310	たかな漬	220	せり(ゆで)	160	サラダ油	170

次回はビタミンB1を取り上げたいと思います。

それでは本年もマリン薬局をどうぞ宜しくお願ひ致します。