

## 主な機能

- 血液凝固の援助
- 骨の石灰化を促進
- 血管の石灰化を予防

## 良い供給源

天然起源のビタミンKには、ビタミンK1 (フィロキノン) とビタミンK2 (メナキノン) と二つの形態がある。

### ビタミンK1

緑色葉物野菜・植物油

- ケール (生、刻んだもの)、240ml、472 $\mu$ g
- キャノーラ油、大さじ1、10 $\mu$ g



$\mu$ g = マイクログラム

### ビタミンK2

腸内細菌・発酵食品

- 現時点ではビタミンK2の食事必要量はない。

## 1日の推奨量

120  
 $\mu$ g

男性

90  
 $\mu$ g

女性

## 特記事項

- 吸収を高めるため、食事脂肪と一緒にビタミンKを摂取する。
- 大量の食事性または補給用のビタミンK摂取は、ワルファリンなどの血液凝固薬を阻害する。