

NUTRIENTS



[ビタミンKが多く含まれる食材]

納豆、小松菜、ホウレンソウなどの緑黄色野菜

ビタミンKは1929年デンマーク人カール・ピーター・ヘンリク・ダムにより発見されました。出血を止める作用の凝固 (koagulation) のKに由来します。この構造などを明らかにしたセントルイス大学のエドワード・アダルバート・ドイシーは1943年ノーベル生理・医学賞を受賞しました。

ビタミンKは脂溶性ビタミンに属します。出血した時に血液を固めて止血する(血液凝固)因子を活性化する働きと、骨の健康維持にも不可欠で、骨を作る物質オステオカルシンを助ける働きを担っています。ビタミンKはビタミンD同様に、既に医療用医薬品としても骨粗鬆症の治療薬に処方されています。

自然界に存在するビタミンKは、植物(緑色の濃い野菜や海草、緑茶などに多く含まれる)が作り出すビタミンK1と、微生物が作り出すビタミンK2の2種類ありますが、どちらも同じ働きをします。納豆に多く含まれるビタミンとして知られているのはビタミンK2です。ヒトは食事から摂取するビタミンK1と、腸内細菌が作り出すビタミンK2の両方を利用しています。