

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)、キャノーラ油、大さじ1、
240ml、472 μ g 10 μ g



μ 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の食事必要量は無い。

1日の推奨量

120
 μ g

男性

90
 μ 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。