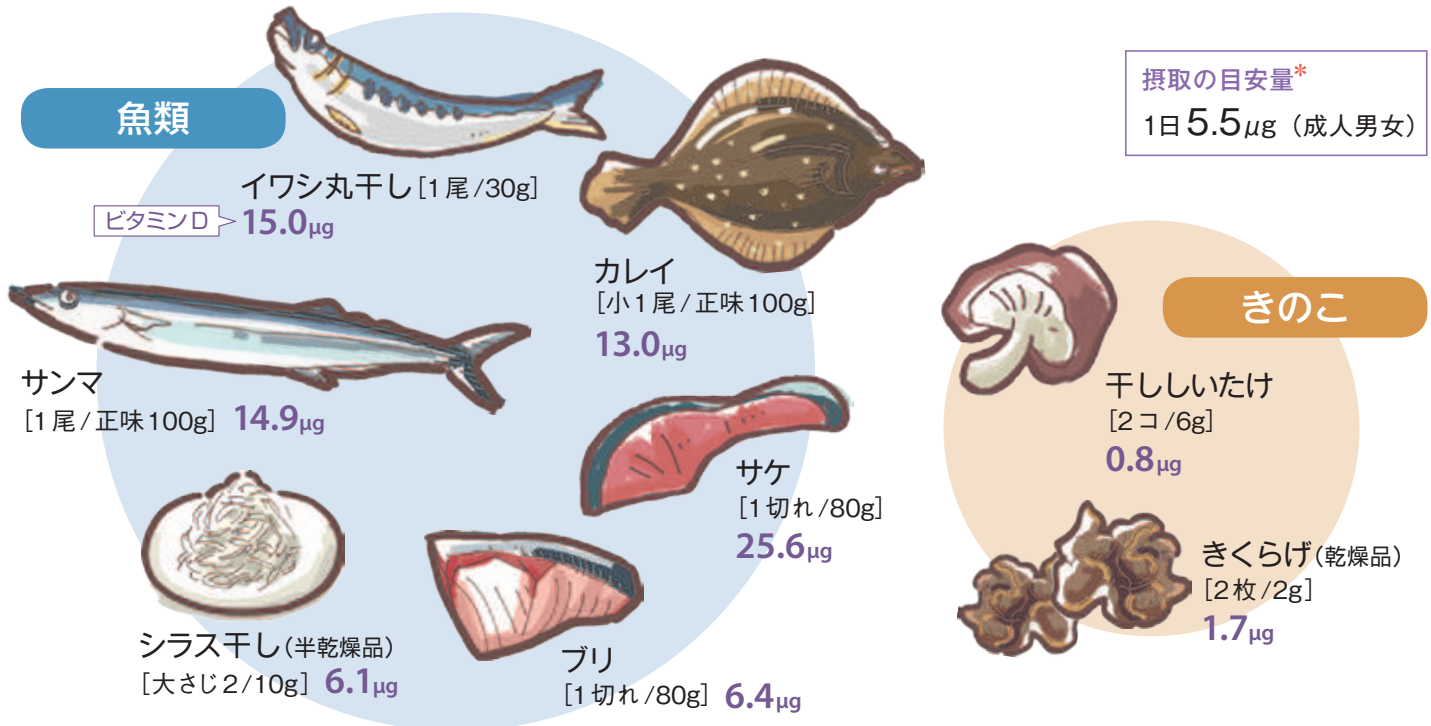


骨を  
強くする  
栄養素

# ビタミンDを多く含む食品

監修：上西一弘（女子栄養大学栄養生理学研究室教授）

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。



[ ]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字( $\mu$ g)はビタミンD量です(日本食品標準成分表2015年版[七訂]より算出)。

## ビタミンDを上手にとる工夫

### 魚を食べよう

ビタミンDは、野菜や穀物、豆、イモ類にはほとんど含まれていません。多く含まれているのは、魚類やきのこ類です。とくに魚はカルシウムも多いので、骨の健康のために、おすすめの食品です。

### カルシウムと一緒にとろう

骨のためにカルシウムをたくさんとっても、ビタミンDが足りなければ十分吸収されません。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高め、尿中へのカルシウム排泄を減らします。

### しいたけは日光にあてよう

しいたけは、紫外線にあたるとビタミンDが増えます。しいたけを食べるときは、使う前に天日で干すとよいでしょう。干しいたけでも、利用前に、もういちど日光にあてると、よりビタミンDが増えます。

### 冬はとくにビタミンD摂取を心がけよう

日光にあたることで、皮膚でもビタミンDは作られますが、紫外線量の少ない冬はビタミンDが不足がちになります。冬は積極的にビタミンDを含んだ食品を食べましょう。

### ビタミンDが不足すると…?

筋力がおとろえたり、カルシウムの吸収が悪くなって骨が弱くなります。ただし、とりすぎにも注意しましょう。耐容上限量\*は成人で1日100 $\mu$ gです。

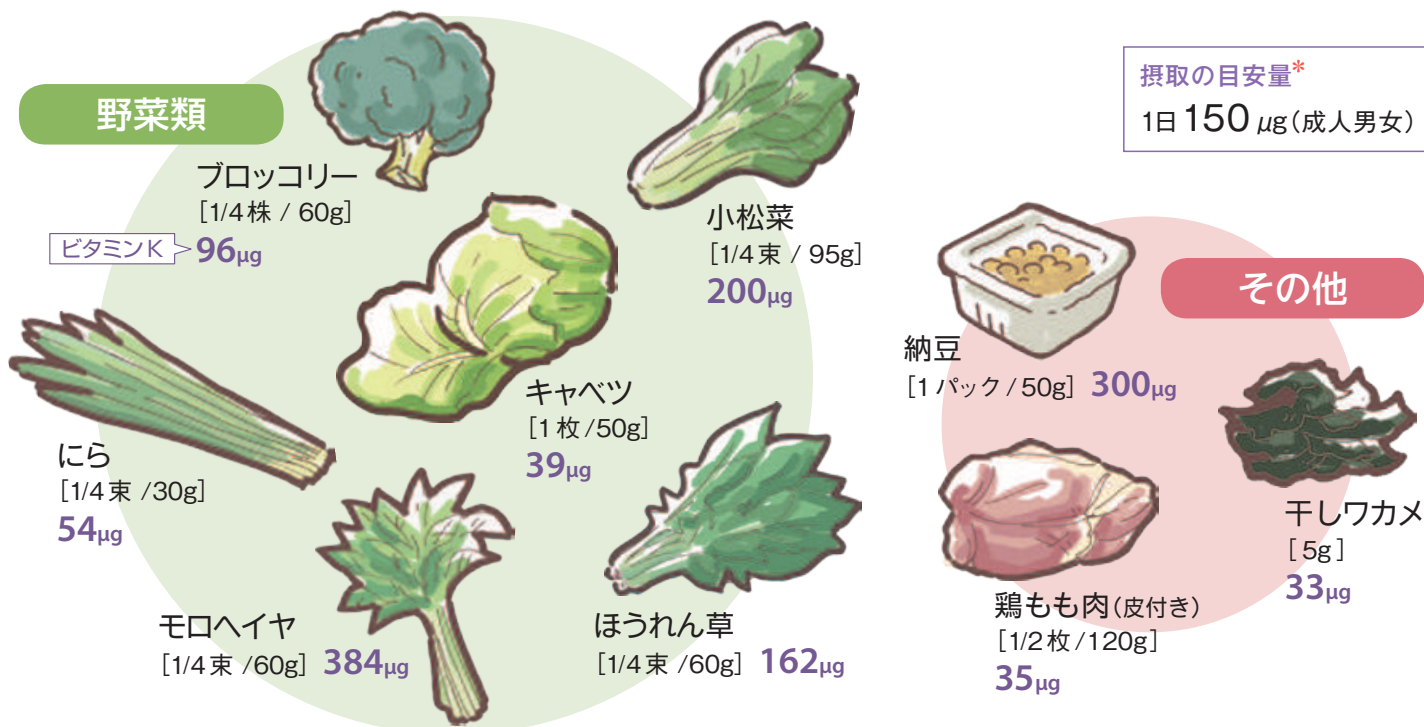
\* 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

骨を  
強くする  
栄養素

# ビタミンKを多く含む食品

監修：上西一弘（女子栄養大学栄養生理学研究室教授）

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。



[ ]内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(μg)はビタミンK量です(日本食品標準成分表2015年版[七訂]より算出)。

## ビタミンKを上手にとる工夫

### 納豆を食べよう

納豆はビタミンKが豊富で、カルシウムやたんぱく質も多く含み、骨の健康のためにおすすめです。納豆のねばねばが苦手な人は、みそ汁に入れたり、炒めものに使用するとよいでしょう。加熱すると納豆のねばりは軽減されます。ただし、血栓症予防のために抗凝固薬を服用している場合は、薬の効果を妨げることがあるので主治医の指導をうけてください。

### 葉野菜は油をつけて調理しよう

ビタミンKは色の濃い葉野菜に多く含まれます。脂溶性ビタミンなので、油を使った調理がおすすめです。

### カルシウム、ビタミンDと一緒にとろう

ビタミンDはカルシウムの吸収をうながし、ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。どちらも骨の健康に欠かせないビタミンで、カルシウムとともにしっかりと取りましょう。カルシウムとビタミンKの両方を多く含む食品は、小松菜やモロヘイヤ、納豆などです。

### ビタミンKが不足すると…?

骨がもろくなったり、出血しやすくなったりします。ビタミンKは腸内細菌からも作られますが、日常的にはとりすぎの心配はありません。

\* 日本人の食事摂取基準(2015年版)より