

ビタミンDとビタミンKをしっかり摂って 骨を丈夫にしよう！

「ちょっと転んだだけなのに骨折・・・」ということをご自身や身近な方が経験したことがあるという方も多いかもしれません。骨折や骨粗しょう症予防のため、意識して牛乳を飲むなどカルシウムを摂っている方も多いと思いますが、カルシウムをより効率良く吸収するためには、ビタミンDとビタミンKという栄養素と一緒に摂ることが重要です。

特に朝食と一緒に摂ることが有効と言われています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収をより高め、骨を丈夫にし筋力をアップさせることと、カルシウムが尿中に排泄されることを減らします。

骨のためにカルシウムだけをたくさん摂っても、ビタミンDが足りなければ十分に吸収されません。

男女とも成人一日の摂取目安は、 $8.5 \mu\text{g}$ （ミューグラム）から $100 \mu\text{g}$ となっています。

このビタミンDは、魚類やきのこ類に多く含まれており、特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材です。

野菜や穀物、豆、イモ類にはほとんど含まれていません。



ビタミンDの多い食品だがー



さば缶（150gくらいのもの）
ビタミンDは一缶 $16.5 \mu\text{g}$ 含みます
さば缶は骨ごと食べられるので
カルシウムも390mgと多く含みます



ぶりさしみ3切れ60gくらい
ビタミンD $4.8 \mu\text{g}$



かれい小一尾100gくらい
ビタミンD $13.0 \mu\text{g}$



いわし一尾30g
ビタミンD $15.0 \mu\text{g}$



鮭一切れ80gくらい
ビタミンD $25.6 \mu\text{g}$



さんま一尾100gくらい
ビタミンD $14.9 \mu\text{g}$

またビタミンKも、カルシウムを骨に取り込み骨を強くします。

ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・キャベツ・にら・納豆等に含まれ、特に納豆はビタミンKが豊富で、カルシウムやたんぱく質も多く含んでいる食材です。

ビタミンKは、油に溶けやすい性質のため、炒めるなど油を使った調理方法がおすすめです。