

# ビタミンについて2



先月にひきつづき、今回は、脂溶性(油に溶けやすい性質)のビタミンKとEの2種類をご紹介します。

## ビタミンK...

ビタミンKの不足による出血を防いだり、骨を丈夫にしたりする働きをします。

ビタミンKが不足すると、血液を固めるのに必要なたんぱく質が作られなくなり、出血しやすくなります。

また、骨をつくる細胞の働きを助け、丈夫にするとともに腰や背中の中の痛みの改善効果も期待できます。

### ■ こんな人におすすめです。

カルシウム不足の人  
骨の形成に必要なたんぱく質を活性化させる働きがあります。



### ■ こんな食材に多く含まれています。



緑黄色野菜  
(ほうれん草)



海藻類



※納豆

※「ワーファリン」を服用中の方は、納豆をはじめとしたビタミンKを多く含む食品の摂取制限がありますので注意してください。

### ■ 代表的な医療用医薬品

「ケーワンカプセル®」...新生児の出血の予防

「グラケー®」...骨粗しょう症の骨量・痛みの改善

## ビタミンE...

血液をサラサラにしたり、更年期障害を和らげたりします。老化防止ビタミンと呼ばれることもあります。

老化の原因となる活性酸素(体内の細胞を酸化させ、正常な働きを失わせる酸素)や、動脈硬化などの原因となる過酸化脂質(体内のあぶら分が過度に酸化された物質で有害なもの)の生成を妨げる働きがあります。

また、女性ホルモンの代謝に関与して更年期障害を軽減したり、末梢血管を拡げて血行を促進したりします。

### ■ こんな人におすすめです。



肩こり・腰痛のある人  
冷え性の人  
末梢血管を拡げ、血行を良くする働きがあります。



激しい運動をする人  
タバコを吸う人  
体内に発生した活性酸素から体を守る働きがあります。



更年期障害が重い人  
女性ホルモンの作用を助ける働きがあります。

### ■ こんな食材に多く含まれています。



アーモンド



かぼちゃ



アボカド



食物油



ツナ

### ■ 代表的な医療用医薬品

「ユベラ®」...過酸化脂質の増加防止・ビタミンE欠乏症の予防・末梢循環障害の改善(血行促進)に効果があります。

## NRからのアドバイス

ビタミンEは、カロリーの高い食品に含まれがちなので、サプリメントで補うのもおすすめです。また、ビタミンC、βカロテンなどもそれぞれ抗酸化作用を持っているので、合わせて摂るとより効果的です。

NRってなに?

NRとは『健康・栄養食品』などに関するアドバイザーとして、国立健康・栄養研究所が認定した資格です。当社にはNRの資格所有者がおります。サプリメント、健康・栄養食品、栄養についてのご相談は、当薬局の薬剤師・栄養士・NRにお気軽にお声かけください。

