

スポーツ栄養学科通信Vol.166

知って得する！ビタミン類！【ビタミンK編】

スポーツ栄養学科では、運動・スポーツと栄養について学ぶことができる学科です。
 スポーツを行う上で、体調管理にはビタミンが必要不可欠です。
 今回はビタミンKについて解説していきます！

ビタミンKってどんなビタミン？

ビタミンKは、脂溶性ビタミンの一つで、血液凝固に関与します。ビタミンKが欠乏すると血液中のプロトロンビンが減少し、血液凝固に時間がかかり、出血が止まりにくくなります。また、骨に存在するオステオカルシンというたんぱく質を活性化し、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があるため丈夫な骨づくりにも不可欠なビタミンです¹⁾。

【表1 ビタミンKの目安量（ビタミンK量）】¹⁾

	男性	女性
年齢区分	目安量 ($\mu\text{g}/\text{日}$)	目安量 ($\mu\text{g}/\text{日}$)
12～14 (歳)	140 μg	170 μg
15～17 (歳)	160 μg	150 μg
18～29 (歳)	150 μg	150 μg
30～49 (歳)	150 μg	150 μg
50～64 (歳)	150 μg	150 μg
65～74 (歳)	150 μg	150 μg

～用語説明～
 ※目安量とは、特定の集団における、ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量のこと²⁾。

～参考文献～
 1) 健康長寿ネット
 URL : <https://www.tyojiyu.or.jp/net/kenkou-tyojiyu/eiyouso/vitamin-k.html>
 2) 厚生労働省「策定基礎理論」
 URL : <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/dl/s0529-4c.pdf>
 3) C NSCA JAPAN Volume 27, Number 8, pages 3-9
 「アスリートの健康な骨づくりと栄養バランス」
 URL : https://www.nscj-japan.or.jp/journal/27_8_03-09.pdf
 4) 栄養学雑誌 Vol.69 No.3 115～125 (2011)
 「大学生男子陸上長距離選手の骨状態と骨におけるビタミンK栄養状態の関連」
 URL : https://www.istage.ist.go.jp/article/eiyogakuzashi/69/3/69_3_115/_pdf/-char/ja

～ビタミンKとアスリートの関係性～

ビタミンKは骨形成を促す作用があり、骨粗鬆症の予防には必要不可欠なビタミンです。アスリートにとって、ビタミンKの欠損は骨折リスクを増大させるため、カルシウムと一緒に積極的に摂取してほしい栄養素といわれています³⁾。先行研究では、大学生陸上長距離種目の選手が目安量以上に摂取することで骨状態が良くなったことが報告されています⁴⁾。

スポーツ栄養研究会の
 Instagramも公開中！！
 こちらから



学科概要についてはこちらから [「学科概要」](#)
 バックナンバーはこちらから [「バックナンバー」](#)

