

# 健 康 レ シ ピ

## ビタミンDのススメ

雨の日や、日照時間が少ない日が続くと、「やる気の低下」「気分の落ち込み」

「頭痛、頭が重い」など・・不調を感

じる」とはありませんか？最近のデータでは、「ビタミンD不足になると上記

の症状に加え、「免疫力の低下」、「骨力・筋力の低下」、「精神疾患のリスク」を引き起こすと言われています。

これから季節、過度な紫外線対策

で特に「ビタミンD不足」に注意が必要です。紫外線対策で使われている日焼け止め、UVカットの着用がビタミンDの生成を抑制していることも現代人がビ

タミンD不足であるとの見解も。

### ビタミンD生成方法

◎晴れ間が見られる時間帯の15～20分程度、薄曇

りの日は少し多めに太陽を浴びる

◎日焼けが気になる場合は、日焼け止めは顔と首だけに使用し、手足は一時的に半袖長ズボンなどの状態

で10時～14時の間に15～20分程度の日光浴

をする

### ビタミンDを手軽に摂れる食材

◎紫外線対策などで不足したビタミンDを食事で補つ



されています。

(マイクログラム)、耐用量が100 μgと設定されています。オイル缶はオイル」と食べるのがオススメ!!日

本人の食事摂取基準(2025版)では、ビタミンDを抑制する働きがあります。そのため、骨や筋肉の維持や成長、免疫系の調整、メンタルケアに有用です。

の摂取目安量は、18歳以上の男女とも1日9・0 μg

★魚類・・・イワシ、鰯缶、鮭缶などは手軽に摂れます。

イルやレンジ蒸しもOK

★卵黄・・・消化吸収が早いのは半熟状

