

免疫

筋肉

骨

痛み

睡眠

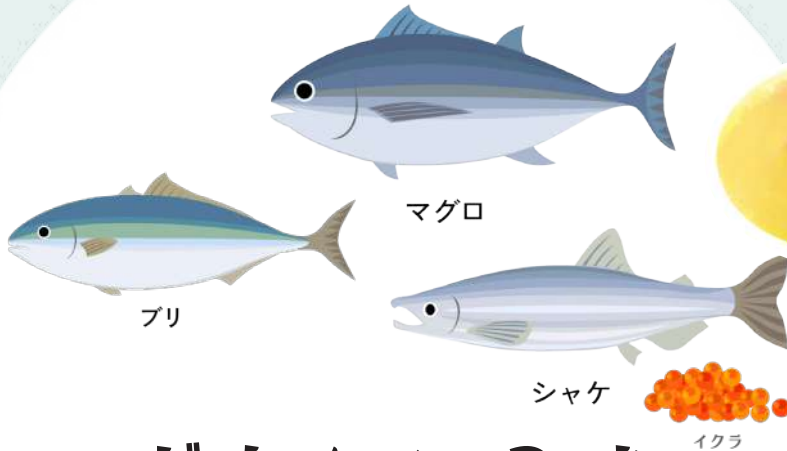
腸

肌

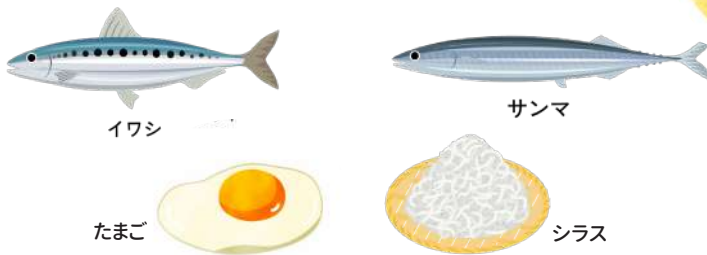
メンタル

ビタミンDもって予防とセルフケアも

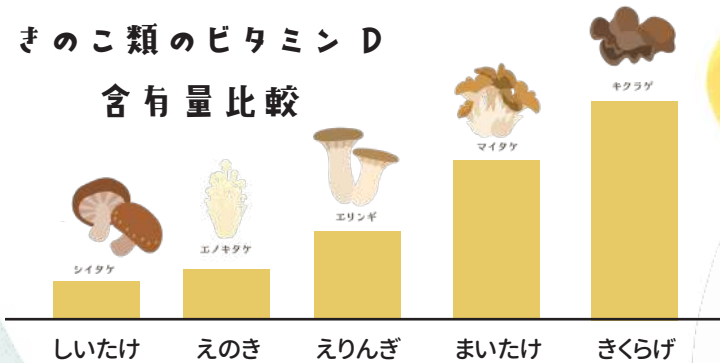
ビタミンDは食事と日光を浴びることによって生成されるビタミンであり、最近では多様な健康増進効果からホルモンの一種といわれることもあります。厚生労働省の調査の結果、50代未満の女性の多くが不足・欠乏状態にあることがわかっています



ビタミンDも ふくむ食材



きのこ類のビタミンD 含有量比較



UV クリームを週3回以上
 使用することで血中ビタミンD濃度が低下することが
 わかっています。1日15分~30分程度は
 UV クリームを塗らずに日光浴を心がけましょう
 (ビタミン生成を妨げない高機能クリームもあります)

骨



カルシウムも ふくむ食材

免疫



マグネシウムも ふくむ食材

日光浴



今日必要な 日光浴の時間

国立環境研究所の「地球環境研究センター」が
 ビタミンDをつくために必要な時間と紫外線が有害になる
 時間をエリア別に日々発表してくれています

