

# 北スポだより

8月号 No.52

担当：山田

いよいよ本格的な夏シーズンが到来し、運動やスポーツをするにも家でゴロゴロするにも暑さと戦わなければならない季節がやってまいりました。皆様、体調管理には十分お気をつけくださいね。

さて、今月の北スポだよりは



## 日光浴とビタミンD



について触れてみたいと思います。

日差しも強くなり、日中に車を運転しているといろんな紫外線対策をされている方とすれ違うことが多くなりました。日傘をさしている方、暑い中でも長袖を着ている方、日焼け止めで肌が真っ白の方・・・など、皆さん日焼けをしないように一生懸命なご様子です。

しかし日光（紫外線）は日本人に不足しがちな栄養素を作ることをご存知でしょうか？

その栄養素というのがビタミンDなのです。



実は日本人は海外の方たちに比べ、ビタミンDが不足している方が多いそうです。その大きな原因のひとつとして**日光浴不足**があげられます。

日本人には日焼けを好まない文化があり、常に日焼け止めクリームを塗っていたり日傘や長袖で日光に当たらないようにしていることが多いため日光浴不足になるようです。



裏面へつづく・・・



## ビタミンDとは？



ビタミンDは健康な歯や骨を作るサポートをする栄養素です。他にも免疫システムの補助、呼吸器感染症の予防、血管や心臓の機能改善、抗がん作用など、健康で若々しくいるために必要な栄養素です。

## ビタミンDが不足すると



**骨軟化症**や**骨粗しょう症**の原因となります。また、ビタミンDには神経伝達物質であるセロトニンのレベルを改善する働きがあるため、ビタミンDが不足すると気分が滅入ります。

成長期の子どもの場合、X脚やO脚になったり、歯や下あごがぐらついたりといった成長障害が生じます。

## ビタミンDを補うには？



ビタミンDは**魚類**、**魚介類**、**キノコ類**に多く含まれます。しかし魚の摂取量が多いと言われる日本人であっても一日にとれる量には限界があります。

ビタミンDは食べ物からだけでなく、日光浴によって一日に必要な量の半分以上を補うことができるといわれています。それも何時間も日光を浴びる必要がなく、**一日に1~2回**、**15~30分程度**、日焼け止めなしで日光に当たるだけで十分なのです。(時刻や季節によって異なります。)

## その他、日光浴によるメリット



### ◆気分を安定させるセロトニンが生成される

うつ病の人に不足しがちだとされる神経伝達物質のひとつで、ドーパミンやノルアドレナリンなど感情に関する情報を管理し、整える働きをします。

### ◆体内時計を整える

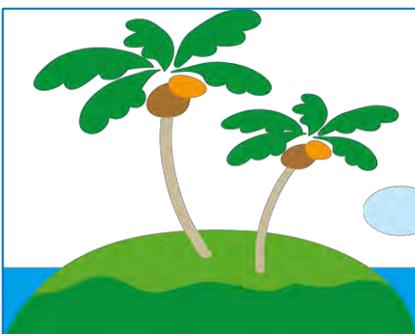
脳内でセロトニンが自律神経に働きかけ、ズレてしまった体内時計を直してくれます。

### ◆美しい肌づくりをサポートする

日光によってビタミンDが生成されるため、新しい肌細胞を成長させてくれます。

### ◆血圧を下げる

肌が紫外線を浴びると一酸化窒素が増え、血管が拡張して血圧が下がります。



日焼けによるデメリットはもちろんありますが、それよりも日光浴による総合的な健康向上のほうが、はるかに大きなメリットがあるとも言われています。

心身の健康バランスを考え、一日に15分だけ、日焼け止めなしで、日光浴を始めてみてはいかがでしょうか。