

4月号

栄養だより

～紫外線とビタミンD～

紫外線は日焼けやしワ・シミ・白内障など、「健康に様々な悪影響を及ぼす」というイメージがありますが、実は体にとって良い面もあることをご存知でしょうか？今回はそんな紫外線と健康についてお話していきます。

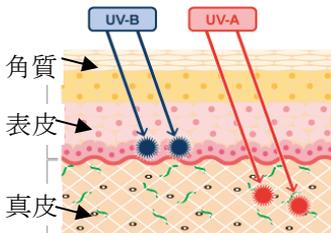


紫外線とは、地表に届く太陽光線の中で波長の違いによって UV-A 波・UV-B 波・UV-C 波の 3 種類に分類されます。

UV-A 波は、皮膚の深い真皮層まで届き肌の弾力を作るコラーゲンやエラスチンを破壊します。

UV-B 波は皮膚の表皮に届き、日焼けを起こします。

UV-C 波は、上空のオゾンと酸素分子によって吸収されるため地上には届かないよ

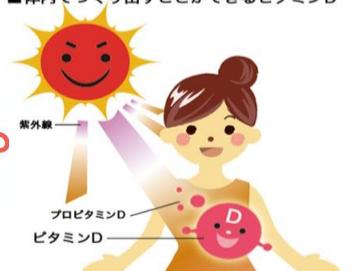


—紫外線と健康の関係—

紫外線を浴びることで、皮膚に存在するコレステロールからプロビタミン D が作られます。その後、活性型ビタミン D になります。このビタミンは、食物からのカルシウム吸収を促す・血液中のカルシウム濃度を一定に保つといった役割を果たし、骨粗鬆症・骨軟化症・くる病と言った骨の病気から健康を守ります。

■体内でつくり出すことができるビタミンD

新型コロナウイルス感染症の予防の観点から外出を控えている方が多い昨今、日照不足・摂取不足によりビタミン D の代謝バランスが崩れている人も中にはいる…かも？



出典: <http://www.wakasanohimitsu.jp>

だからといって、黒く日焼けするほどの日光浴は逆効果なので気を付けよう！
紫外線によるビタミン D の生成には 1 日
夏季は 30 分程度(日陰でも可)、冬期は 1 時間程度が推奨されているようです。

ビタミン D は、食べ物から摂取することもできます。
このビタミンは油と相性がよいので
炒める・揚げるなどの調理方法で毎日の献立に
1 品積極的に取り入れてみましょう！

