

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

「太陽の光をからだに取り込んで日々元気に過ごそう！」

コロナ禍で外出を控え、太陽の光に当たる機会が減っていませんか？
日常生活に日光浴を取り入れ、心もからだも健康でいましょう。

●【ビタミンDとは？】

ビタミンDはビタミンの1種であり、油に溶ける脂溶性ビタミンに分類されます。必須栄養素ですが、日光浴によっても作られます。

●【ビタミンDはどんな食品に含まれているの？】

鮭、マグロ、さばなど魚類、干ししいたけやきくらげなどキノコ類、牛レバー、チーズ、卵黄などに含まれています。

●【ビタミンDの働きとは？】

ビタミンDはカルシウムのバランスを整えるのを手伝ったり、骨の健康を保つのに働いています。

また、免疫機能を調節する働きもあります。

●【日光浴のメリットは？】

日光浴をすることによって血行が良くなり、1日20分程度の日光浴ではビタミンDを体内で作ることができます。

また、日光浴によって脳内の神経伝達物質の一つであるセロトニンが分泌され、自律神経のバランスを整える効果も期待できます。

毎日の食生活にビタミンDを含む食品をうまく取り入れ、散歩やウォーキング、通勤の交通手段を変えてみるなど外に出る習慣をつくり、太陽の光に当たるよう心がけましょう。魚類やキノコ類が苦手な方や仕事が夜勤の方は、ビタミンDサプリメントを上手に併用するのもよいでしょう。

厚生労働省のページにも多くの情報が掲載されています。ご参考にしてください↓

[厚生労働省 eJIM | ビタミンD | サプリメント・ビタミン・ミネラル | 一般の方へ | 「統合医療」情報発信サイト \(ncgg.go.jp\)](#)