

紫外線

適度に紫外線を浴びるのは、いいことなのです!

<1日に必要なビタミンDの量>

紫外線を浴びることで
体で作られる
ビタミンDの量

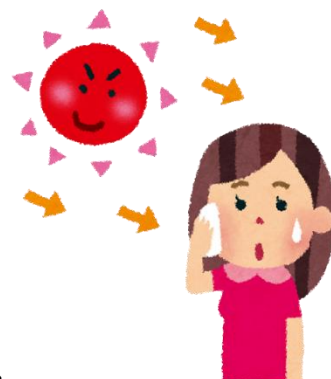
食事からの
ビタミンDの量



ビタミンDは、骨を強くするのを助けます

<では、紫外線はどのくらい浴びればいいのか?>

	7月(晴天・15時)	12月(晴天・15時)
札幌	24分	4985分
つくば	18分	493分
那覇	10分	31分



1日の日光浴時間の目安

(両手の甲と顔のみ露出した場合。露出部分が多い場合は、日光浴時間は短くなります。)

参考：国立環境研究所「2014年11月27日報道発表」、「ビタミンD生成・红斑紫外線量情報」

まとめ

紫外線は、体に悪いというイメージがあると思いますが、**実は必要なもの**でもあるのです。ヒトが必要なビタミンDの多くは、紫外線を浴びることで体の中で作られます。作られたビタミンDは、カルシウムと共に骨が強くなるのを助けているのです。紫外線を必要以上に恐れず、正しい知識を持って行動しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《出張相談会—保健室に学校薬剤師が来ます》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
6月12日 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳

