

ビタミンDを作るのに、1日どのくらい日光浴が必要か？

「太陽のビタミン」と呼ばれるビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで体内で作られる唯一のビタミンです。骨や筋の機能を高めてフレイル・転倒を予防するほか、心血管疾患・がん・自己免疫疾患の予防、感染症への抵抗力、認知機能の維持など、幅広い健康効果が知られています。食事（魚・キノコ類）からも摂取できますが、必要量を食事だけで補うことは困難です。今回は、日本人の肌質に合ったビタミンD合成に必要な日光浴時間を調査した研究をご紹介します。



●日本人の98%は、慢性的なビタミンD不足

最新の大規模調査（5,518人対象）によると、日本人の98%が慢性的なビタミンD不足です。日中の外出減少や徹底した紫外線対策、食生活の変化が主な要因です。

●日本人がビタミンD合成（10 μ g/日）に必要な日光浴時間（目安）

季節（月）	成人	高齢者（70歳以上）	備考・注意点
春（3月）	約12分	約24分	日差しが強まり始める時期
夏（7月）	約4分	約8分	短時間で十分（熱中症に注意）
秋（9月）	約6分	約12分	効率よく合成される時期
冬（12月）	約41分	約82分	紫外線が弱い時期

※ 近畿地方と同じ北緯にある県で、正午快晴・肌の露出は、顔と両手の甲の場合を想定。

早朝・夕方は紫外線が弱く、昼間より長い時間が必要です。また、冬は紫外線が弱く長時間の日光浴が必要なため、日光浴に加え、魚・キノコ類の食事も大切です。

●日光を浴びて、心と体をスイッチオン！ - まずは、毎日外に出る習慣を -

日光浴は窓越しでは紫外線がほとんど届かないため、できれば外に出て直接日差しを感じる時間をつくるのが大切です。紫外線対策も重要ですが、過度に避けすぎるのは逆効果。日焼け止めや長袖は、短時間の外出では「ほどほど」を意識してみてください。毎日、“ちょっと外へ”出る小さな習慣が、心と体の健康につながります。

（参考文献）

日本人のビタミンD不足の現状について： Nanri A, et al. (2023) "Prevalence of Vitamin D Deficiency and Insufficiency in Japan"

安全な日光浴時間の目安について： Miyauchi M, Nakajima H. (2016) "Determining an Effective UV Radiation Exposure Time for Vitamin D Synthesis"

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

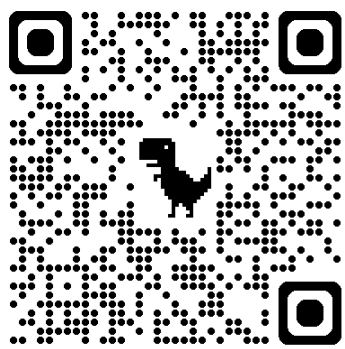


YouTube で、動画を観ながら、体操しませんか？

スイッチオン体操とは、老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。他にはない、オリジナルの体操です。

動画を観ながら、**座ったままで、いつでも・どこでも・何度でも体操をすることができます。**ぜひ、ご視聴ください！

▶ Youtube にて公開中



スマホで読み取り
ご視聴ください。

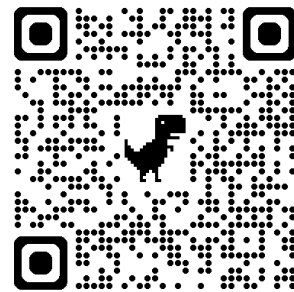


- ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？
当日 LIVE 配信、お気軽にご参加ください。QR コードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R8年 **4** 月 **24** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約 45 分間)

場所：お手持ちの スマホ・タブレット 端末



こちらの QR コードから
当日、LIVE 配信を視聴できます