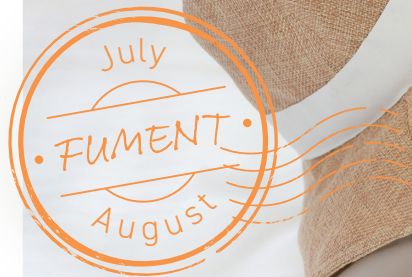


手のひらを太陽に！
紫外線のメリット・デメリット





紫外線とビタミンDのステキな関係 /



シミ・しわ・くすみなどの原因とされ、ネガティブなイメージの強い紫外線。

そこで今回は、あえて紫外線を浴びる「日光浴のメリット」をご紹介します！

太陽光があたると皮膚で「ビタミンD」が作られます。骨を丈夫にする以外にも、ビタミンDには多彩な作用があるんです。朝の日光を浴びると体のリズムが正しく作られ睡眠の質が向上します。また、ぜんそくや花粉症といったアレルギーを抑制する働きがあるとも言われています。さらに、血中ビタミンDが高い人は成人病にかかりにくく、がんをはじめ、さまざまな病気を予防する免疫力を持っています。

日光は幸せを感じるホルモン「セロトニン」を分泌をさせますし、冬の日照量の少なさと鬱の発症数が比例していることから日光を浴びると精神面にもメリットがあると言えます。

日光浴は1日15～30分程度が理想とされています。

天気のいい日はテラスでひと休みしてみては？



FUMENT



* F U - 0 6 5 *