

◇ 日焼けはしたくない…でも、日光って大事なの？ ◇

紫外線がぐっと強くなる6～8月。日焼けが気になる季節ですが、少しの日光を浴びることも、私たちの健康には大切なことなんです。たとえば「ビタミンD」。骨の健康や筋力、免疫力にも関係していて、女性に多い骨粗鬆症の予防にも役立ちます。日中ずっとではなく朝の柔らかい日差しに15分程度でOKですよ！

どうしても日焼けはイヤ！なら

食事でビタミンDをしっかり補うのがポイント。目安は1日 $8.5\mu\text{g}$ くらい。焼き鮭1切れで約 $25\mu\text{g}$ 、卵1個で $1\sim 2\mu\text{g}$ 、きくらげ（乾燥6g）で約 $8\mu\text{g}$ など、魚やきのこに多く含まれていますよ。ちょっと意識するだけで、けっこう摂れますね！

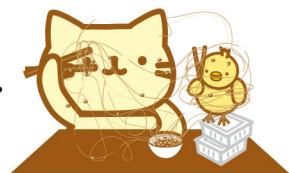


ビタミンDを摂るなら、ビタミンKも一緒に！

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける大切な栄養素。でも実は、その吸収されたカルシウムを“骨へ届ける”役目は、ビタミンKが担っています。

ビタミンDだけをたくさん摂っても、カルシウムが血管などにたまってしまうことも…。だから、ビタミンKと一緒に摂るのが安心で効果的！

ビタミンKが豊富な食材は、納豆・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・チーズなど。毎日の食事に、少しずつ取り入れてみましょう



日常のギモンを解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】ビタミンってどれくらい摂ればいいの？

身体の良からたくさん摂ろう！そう思っている方も多いかもしれませんが、実は種類によって注意が必要なんです。摂りすぎが心配なものもあれば、毎日こまめに摂るべきものも。

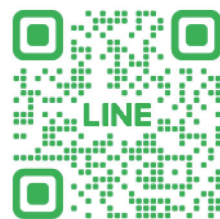
食事？サプリ？バランスよく摂るコツをご紹介します。
詳しく知りたい方はこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/how-much-vitamin-4968.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

