

日焼けとビタミン D

カルシウムの吸収を助けるビタミン D は紫外線に当たると生成されますが、日焼けも心配です。どのくらい太陽にあたるビタミン D 産生されるか、どのくらいで日焼けになるか、「ビタミン D 生成・紅斑紫外線照射時間」で検索してみてください。おおよその日照時間を教えてください。

国立環境研究所 HP

https://db.cger.nies.go.jp/dataset/uv_vitaminD/ja/yokohama_exposure.html