

『令和 6 年度 あっそう（麻生）なんだ情報』(Vol.2)

「ビタミン D v s 日焼け」

麻生区役所から、健康づくり情報をお届けします。元気な身体の基本は、骨づくりです。こどものうちに十分な骨量を蓄えましょう。そのためには運動、タンパク質・カルシウムとともに、日光を浴びることにより生成されるビタミン D が必要です。ちょっと、日焼けが心配な方には「ビタミン D 生成・紅斑紫外線量情報」（国立環境研究センターHP※¹）でその日の照射時間の目安を教えてください。

※1 [ビタミン D 生成・紅斑紫外線量情報 | 地球環境研究センター \(nies.go.jp\)](https://nies.go.jp)