

ビタミンD 日光から得る？それともサプリメント？

ビタミンDは脂溶性の栄養素であり、人間のほとんどすべての生理学的機能において重要な役割を果たしています。

免疫システムの調節因子として、ビタミンDは活気のある健康に絶対に不可欠です。また、日光を浴びることによってあなたの体が生み出せる唯一のビタミンです（そしてこれは実際にはホルモンです）。

ビタミンDには多くの形態がありますが、最も一般的な2つのタイプはビタミンD3とビタミンD2です。



**ビタミンDは、世界で最も過小評価されている栄養素です。
ほとんどの人は、太陽から十分に摂取していると考えているからです。**

日光はビタミンDの1つの供給源ですが、ビタミンDからもたらされるメリットをしっかりと得られるほど十分に、日の光を浴びている人はほとんどいません。

さらに、太陽の下で長時間過ごすことは、皮膚がんのリスクを高める可能性があります。

どうすればビタミンDを手に入れることができますか？

専門家はビタミンDが重要であることを主張しますが、それを得る最良の方法についてはいくつかの論争があります。ビタミンDは、ごくわずかな食品だけに含まれています。

体を日光にさらすことはビタミンDを得る最も簡単な方法です。体はビタミンDを自然に作り出しますが、ビタミンDが生成される要件を満たすために必要な太陽の量は、場所、季節、肌のタイプ、時間帯、大気汚染、露出した体の部分、年齢によって大きく異なります。日光浴で十分だと言う人もいれば、太陽だけでは足りないのでサプリメント療法を奨励すると言う人もいます。

ビタミンDは以下から体を保護します。



骨粗鬆症



高血圧



癌



自己免疫疾患