

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

299号「日焼け止めクリームなどで完全防備しすぎると、ビタミンD  
不足になる」

3回シリーズの3回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

297号からは、「日焼け止めクリームなどで完全防備しすぎると、ビタミンD  
不足になる」と題して、3回シリーズでお伝えいたします。

297号 3回シリーズの1回目（1月16日発行）  
1. ビタミンDとは

短編（科学のよもやま話）第216号（1月23日発行）  
骨粗鬆症とビタミンD

298号 3回シリーズの2回目（1月30日発行）  
2. ビタミンD不足かもしれない人は、こんな人

短編（科学のよもやま話）第218号（2月6日発行）  
ビタミンDの過剰症

299号 3回シリーズの3回目（2月13日発行）  
3. 最後に  
4. タミンDを豊富に含む食品



299号 薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

3. 最後に

4. タミンDを豊富に含む食品

3回シリーズの3回目

---

3. 最後に

ビタミンDを豊富に含む食品を食べることに注意していても、日光浴をして紫外線を浴びなければビタミンDは不足してしまいます。外出する時には、日焼け止めクリームは塗らずにある程過ぎましょう。その後で日焼け止めを塗るという方法や、顔だけには日焼け止めを塗り、腕や足には日焼け止めを塗らないという方法が良いと思います。ただし、火傷状になるほど日焼けしてしまうことは皮膚癌のリスクを高めるという別の問題が生じてしまいます。海水浴やキャンプなど、長い時間強い紫外線にさらされる時は、最初からしっかり日焼け止めクリームでガードしましょう。

紫外線を避けることに必死になりすぎず、普通に生活するというのが一番のようです。「絶対白い肌じゃなくちゃイヤ」という人は、サプリメントと食事でもビタミンDを補給するのも良いでしょう。

4. タミンDを豊富に含む食品（科学技術庁資源調査会、五訂日本食品標準成分表 2000 より）

さけ（1切れ） 25.6  $\mu$ g

さんま（1尾） 11.4

かれい（1切れ）	10.4
さば（1切れ）	8.8
うなぎ（1/2串）	7.6
たい（1切れ）	6.4
ぶり（1切れ）	6.4
さわら（1切れ）	5.6
しめじ（1房）	0.8
干しシイタケ（2枚）	0.7

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

---

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====