

ROSSO通信

免疫力UPで感染対策！ビタミンD知っていますか？



新型コロナウイルスをはじめとする風邪などの感染症。これらの予防には免疫力を高めることが重要だといわれています。

そこで期待されているのが免疫機能を調整する栄養素「**ビタミンD**」。

今月はそんなビタミンDについてのお話です。

ビタミンDの免疫抑制パワー

ビタミンDは骨の健康を保つことで知られています。加えて近年、免疫力を上げる働きも行っていると言われ注目されているんです。

からだに入ってきた細菌やウイルスをやっつける力を強くしてくれる



ビタミンDのとり方

1.食事から

ビタミンDを多く含む食べ物は主に

- 魚
- きのこ
- 牛乳やチーズなど乳製品

中でも魚は皮の部分にビタミンDが多く含まれています。

残さず食べてみましょう。



2.日光から

ビタミンDは、私たちの体の中でも作ることができるんです。

その方法は日光浴。

紫外線が当たることによって皮膚の中でビタミンDが作られます。

コロナ禍で外出の機会が減っているかもしれません。

散歩など1日30分程度は日光に当たる時間を取ると良いでしょう。

担当者だより



新年があけ1ヶ月がたちました。衣料品店に並ぶ半袖の新商品を見て冬の終わりを感じた安田です。寒い日は続きますが、春はもうすぐ。

さて、先月よりはじめてのダイエット。今月は-1kgという結果に。まだまだここからです。

