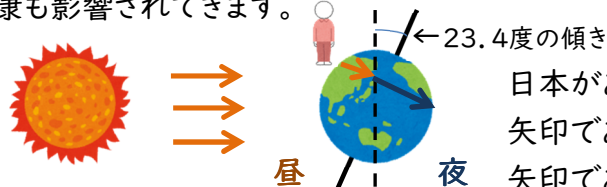


日照時間と健康

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今年の冬至は12月22日(水)です。冬至とは、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。名古屋の日の出時間 6:57、日の入り時間 16:45 となるそうです。一年を通して日照時間が変化するのが当たり前のようですが、地球の地軸が公転面に対して 23.4 度傾いているために起こっています。そんな地球上の日本に住む私たちは、冬になり日照時間が短くなることで、健康も影響されてきます。

●冬至の太陽と地球



日本がある北半球ではオレンジの矢印である昼の時間が短く、青の矢印である夜の時間が長い



●日照時間と健康の関係

【セロトニン】

セロトニンは、幸せホルモンと言われ精神面に影響を与えるホルモンです。日光にあたると分泌されるので日照時間に影響されます。不足すると気分の落ち込みや怒りっぽくなるなどの症状に繋がります。

食事のポイント

セロトニンは、トリプトファンというアミノ酸が原料になります。トリプトファンは、肉、魚、乳製品、豆類などに多く含まれます。



【ビタミンD】

ビタミンDは日光(紫外線)を浴びることによって体内で合成されるので、春から夏は血中ビタミンDの濃度が高く、秋から冬にかけては低くなると言われます。カルシウムの吸収を促進する働きがあるので、不足すると骨粗鬆症につながる恐れがあります。

食事のポイント

食事で補いましょう

干し椎茸や鮭、しらすに多く含まれます。



寒さの緩む日中などに散歩など外で体を動かすことも大切です。