

ぶどう通信

第 298 号

令和 7 年 10 月 1 日

先月末はまだ暑い日もありましたが、ようやく秋っぽくなってきましたね。朝晩はだいぶ涼しくなってきました。ここから冬までのわずかな秋ですが、しっかり心身を整えていきましょう。

おかげさまで私自身、身体は強い方だと思っています。風邪をひくこともないし、病院に行くこともありません。社会人になって病欠が一度もないのはちよつとした自慢です。とは言え、気づけばいい歳になっており、今春くらいから自分の身体のことをもっと考えようと思うようになりました。前号の「ごとう通信」で紫外線やタンパク質について触れ

たのもその一環です。

そして今回は、最近の私のマ
イブーム、いや、大ブーム。ビ
タミンD！

ご存じの方もいらっしゃるか
もしれませんが、ビタミンDは日光
を浴びると体内で生成されます。私
は外回りが多いので、「ビタミンD
だらけだぜ！」と勝手に思っていま
した。ところが、ある文章を読んで
衝撃を受けました。「日焼け止めを
塗ると、ビタミンDは生成されない」
えっ!? 肌を守るために塗っていた日
焼け止めが、まさかビタミンDの生

成を妨げていたと
は。

気になって、改めてビタミンDにつ
いて調べてみました。すると、骨の形



成だけでなく、免疫系にも深く関わ
っていることがわかりました。風邪
や花粉症、もちろんコロナなどの予
防にも関係するという論文まであり
ました。

そんなわけで、先月から乳酸菌サ
プリに加えて、高濃度のビタミンD
サプリも摂り始めました。年齢を重
ねると考えないといけないことがた
くさん出てきますね。「ごとう通信」
ではこんな話題がレギュラー化しそ
うです。

むし歯治療

先日、後輩が本を出したというこ
とでさっそく購入しました。タイト
ルは専門的になってしまいましたが、
要はむし歯治療の本です。「今さら