

# ビタミンD レベルチェック してみませんか？

ビタミンDは身体にとって重要な栄養素のひとつですが、  
自分自身のビタミンDレベルは自覚できません。  
該当する項目の点数に  を付けて、  
あなたのビタミンDレベルをチェックしてみましょう。



| 質問 |                                                                                                                                                                                         | 選択項目      | 点数(  つける) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | あなたの年齢は？<br> ~40  50~ | 50歳以上     | 0                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 40～50歳    | 0                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 40歳未満     | 5                                                                                          |
| 02 | あなたの性別は？<br>          | 男性        | 0                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 女性        | 8                                                                                          |
| 03 | いまの季節は？<br>                                                                                          | 春(4～6月)   | 4                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 夏(7～9月)   | 0                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 秋(10～12月) | 4                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 冬(1～3月)   | 7                                                                                          |
| 04 | 運動は週にどれくらいしますか？<br>                                                                                  | 週2回以上     | 0                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 週1回       | 0                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 月1～2回     | 5                                                                                          |
|    |                                                                                                                                                                                         | 全くない      | 7                                                                                          |

01～04の点数 小計

点

チェック項目は裏面に続きます

05

過去12カ月間の  
日焼けの経験と  
日焼け止め使用の  
有無は？



\*日焼けとは、肌が黒くなることを指します  
\*日焼け止めありとは、毎日もしくは週5、6回使用

日焼け

日焼け止め

あり

なし

0

あり

あり

2

なし

なし

2

なし

あり

9

06

過去3カ月間に  
軽装で  
どれくらい日光を  
浴びましたか？



\*軽装とは、腕や足などが出る服装

いつも

0

たいてい

0

ときどき

0

まれに

6

全くない

9

07

下記の表に示す魚<sup>※</sup>を週に  
どれくらい摂りますか？

週2回以上

0

週2回未満

9

※ビタミンDを含む魚 これらの1週間当たりの摂取頻度を回答してください(量は問いません)。

| 魚               | さけ          | いわし        | さんま        | カレイ         | ウナギ        | ニシン         | いさき        |
|-----------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 1回目安            | 1切れ<br>100g | 中1尾<br>50g | 1尾<br>100g | 1切れ<br>100g | 1串<br>100g | 1切れ<br>100g | 1尾<br>100g |
| ビタミンD<br>含量(μg) | 32.0        | 16.0       | 14.9       | 13.0        | 19.0       | 22.0        | 15.0       |

\*例えば、「さけ」を週2回、「いわし」を週1回食べる場合には、週3回の摂取となり、「週2回以上」の0点に○を付けてください。

\*1日3食のうち2食「ビタミンDを含む魚」を摂った場合は、「週2回以上」となります。

01～04の点数

小計

点

05～07の点数

小計

点

合計

点

31点以上の方は要注意

ビタミンDを多く含む食事を心がけたり、日光を浴びたりすることをおすすめします。  
また、これらがどうしても難しい場合には、サプリメント等でビタミンDを補うことも一つの方法です。

30点以下の方は、このままの生活習慣を維持しましょう

このスコアの範囲にある方でも、ビタミンDが不足することがあります。健康維持のために、これからもビタミンDを多く含む食事や、日光を浴びたりする生活を心がけましょう。

食事の補助として、手軽に摂れるサプリメント等でビタミンDを補うことも一つの方法です。



監修: 大阪公立大学 生活科学部 食栄養学科 泉原晶子先生  
Kuwabara A, et al. J Bone Miner Metab 2019 37:854-863, 2019 より作成  
Vitamins (Japan), 93 (7), 296-298 (2019) より作成

\*このチェックシートは、サプリメント等を使用していない方のためのものです。  
サプリメント等でビタミンDを摂っている方はこの通りではありません。

情報サイト「健康と病気」

ビタミン&amp;ミネラル Q&amp;A ビタミンD

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/vitamins-and-minerals/vitamin-d/>



Otsuka

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業グループ