

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(○をつける)
01 あなたの年齢は？ 	50歳以上	0
	40～50歳	0
	40歳未満	5
02 あなたの性別は？ 	男性	0
	女性	8
03 いまの季節は？ 	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？ 	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	点数
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^{*}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	いさぎ
1回目安	1切れ 100g	中1尾 50g	1尾 100g	1切れ 100g	1串 100g	1切れ 100g	1尾 100g
ビタミンD 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 桑原晶子先生
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&ミネラル Q&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部