

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？  ~40  50~	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

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	いさき
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

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

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。



*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