

ビタミンD補充 & 運動で 第2弾! 女性の健康アップ!

現在の日本人の幅広い年代で不足・欠乏しているビタミンDは、骨や筋肉の健康に大切な栄養素です。3か月間のビタミンDの追加摂取（サプリメント）と運動習慣が、女性の健康、そして将来の骨粗鬆症・フレイル予防にどう影響するののかという研究に参加しませんか。

血中ビタミンDや骨代謝マーカー、女性ホルモンやエクオール産生能などから、現在の自身の体の状態などを知ることができ、生活習慣の見直しにもつながられるチャンスです！

[内容] 測定会：血液検査、尿検査、筋肉量など体組成の測定、運動機能の測定、骨密度の測定等（**2万円以上相当の検査が無料**）、食事・アンケート調査
運動教室：毎週1回・3か月間（合計12回、1回75分）

詳細は、参加が確定された方宛に個別にご連絡いたします。
最後まで参加いただいた方には、**QUOカード5000円**をプレゼント！



期間
・
場所

事前説明会：令和8年9月13日（日）（参加必須・約1時間）

事前測定会：令和8年9月19日（土）（参加必須）

運動教室：初回 9月24日（木）または 26日（土）

以降 3か月間、毎週木曜日 または 土曜日

事後測定会：令和8年12月19日（土）予定

場所：日本栄養大学 坂戸キャンパス

※詳細は裏面を
ご参照ください。



対象
・
定員

40～70歳代の女性（2027/3/31時点の年齢）

毎週1回（木または土）の運動教室、および測定会に参加可能な方

【以下の方はご参加いただけません】

- ・医師などから厳密な栄養指導を受けている方
- ・定期的の中強度以上の運動（筋トレ、ジョギング、スポーツなど）をされている方
- ・ビタミンD、ビタミンK、カルシウム製剤を含む骨粗鬆症予防のサプリメント、プロテインなどを服用されている方
- ・骨粗鬆症や糖尿病、慢性腎臓病、甲状腺疾患、女性ホルモン治療（HRTなど）、がんで治療中の方

120人（各年代30人） 申込先着順

お申込みはコチラ

申込
方法

8月12日(水)～8月26日(水)までにQRコード/URL

または FAX、電話から（できるだけQRコードをご利用ください）

- 申込の際に氏名、住所、生年月日、電話番号、服薬状況、参加可能な時間帯、来場方法等を伺います。
- URL <https://forms.cloud.microsoft/r/KTZYbbPDzG>
- FAX/電話番号 049-282-4791（電話は、火水木金 10：00～15：30 但し、祝日除く）

※FAXの場合は、裏面下部のFAX申込書をご利用ください。



注）本事業は、日本栄養大学の倫理審査委員会での承認後に正式に実施が決定します。お申込みいただいた方には、確定後ご連絡します。

事前説明会 9月13日（日） 10:00～11:00／13:30～14:30

事前測定会 9月19日（土） 9:30～16:30（そのうち1時間程度）

グループ毎の取り組み

※グループはお選びいただけません。

Aグループ

①サプリメントの摂取・・・毎日1回

※運動教室への参加なし

参加いただくグループは、事前測定会後に決定し、ご自宅に郵送にてご連絡します。

Bグループ

①サプリメントの摂取・・・毎日1回

②運動教室への参加・・・全12回

9/24または26～12/10または12週1回（木または土）×12週間

事後測定会 12月19日（土） 9:30～16:30（そのうち1時間程度）

※FAXでお申込みの方はこの用紙をお使いください。

FAX申込書 送信先FAX番号：049-282-4791

事前説明会・事前測定会にご来場可能な時間帯に✓をつけてください。

9月13日(日)事前説明会 ☐ 午前 ☐ 午後 ☐ どちらでも可9月19日(土)事前測定会 ☐ 午前 ☐ 午後 ☐ どちらでも可

氏名：	(ふりがな)		
生年月日（西暦）：	年	月	日（歳）
住所	〒		
連絡の取れる電話番号：	留守電 有・無		
連絡の取れるE-mail：			
来場方法：	徒歩・自転車・自家用車・その他（ ）		
以前参加した事業：	バランス日記・ビタミンD測定会・運動&ビタミンD改善教室		

<定期的に服用されているもの全て> 服用が無い場合は、「なし」とご記入ください。

お薬（お薬名、服用理由）

サプリメント・プロテインなど（商品名、メーカー名）

※ 運動教室に参加可能な曜日・時間帯については、説明会で伺います。