

●食品選択時の注意点

- 海藻類は入っていませんか？
- 昆布でだしをとっていませんか？
- 「昆布エキス」「昆布だし」と表示されていませんか？
- その卵はヨード卵ではありませんか？
- 輸入食品ではありませんか？
- 赤色3号、赤色105号など人工赤色着色料はありませんか？
※着色料にも含まれているものがあります。

★一番気を付けていただきたいのは、「**昆布**」です。

昆布は、食品中で最もヨウ素を含んでいます。飛びぬけています！

1センチ角の出汁昆布で、1日分の何倍もの要素を含んでいます！

昆布出汁も要注意！ヨウ素がたっぷり抽出されています！

★昆布は「うまみ」として、あらゆる食品に使用されています。

※一見使用していないように見えても、出汁、旨味、着色として添加されていることがあります。

使用されている食材はパッケージの「原材料名」に表示されています。

購入の際は、お確かめください。

成分のわからない食品については避けていただくのがよいでしょう。

☆食品添加物中の「**アミノ酸**」は、ヨウ素類ではありませんので飲食されてOKです。

原材料表示をよく確認しましょう。

☆下記の食品にはほとんど含まれていません

- **穀類、野菜、きのこ類、豆類、果物**
- **肉類** ※レバー、腸等 内臓系部位、ハム、ベーコン等の加工品は控えた方がよいでしょう。
- **植物性油**（なたね、ごま、オリーブ等）
“※飲食店や加工品で使用される油は、不純物が添加されていたり、酸化していたりします。
摂り過ぎないように気を付けましょう。”
- **原材料に「昆布」の使用されていない調味料**（ケチャップ、ソース、ドレッシングなど）
- **ご自宅で入れたお茶**（茶葉からの抽出液なら、麦茶、緑茶、紅茶等 種類を問わず大丈夫です。）
※昆布茶類は除く！

●食品購入時のポイント

★成分表に「**昆布**」の表記のあるものは控える。

※一見使用してなさそうでも、「うまみ」として頻繁に添加されています。

「**出汁**」「**エキス**」にも気を付けて！

煮干し、かつお節、味の素 は使用されていても **かまいません。**

★パッケージに「**和風**」とあるものは要注意！

★「**寒天**」はNG！（トコロテン、みつ豆等）、「ゼラチン」はOKです。

★**隠れヨウ素** に注意して！

「コンニャク」の 灰色 には、海藻が使われています。※「シラタキ」は、大丈夫です。

■●外食される際のポイント

- 【和食】 うどん・そばなどのめん類・おでん・寿司・定食に出てくる漬物や味噌汁等はNG。
だしをとる際に昆布を使用することが多いためです。
- 【洋食】 比較的ヨウ素を含む食事は少ないのですが「和風スパゲティー」や「和風ステーキ」等
和風~のついた商品は、昆布を使用している可能性が高いので避けた方が無難です。
- 【中華】 ラーメン・キムチ等は控えましょう。
ラーメンスープには、出汁をとる際に「昆布」がよく使用されます。
キムチにも、旨みを増すために昆布が使用されている場合があります。

※外食や中食（デリバリーや市販の惣菜の購入）は原材料が明記されていないうえ、
添加物も多く使用されています。
ヨウ素制限中は控えた方がよいでしょう。

●ヨウ素の1日の必要摂取基準は130μgです●

「バセドウ病はヨードを制限しないとイケない」と言われますが、数値が安定していれば、
普段通りのお食事を摂っていただいても大丈夫です。
毎日大量に食べなければ、心配ありません。

症状改善のポイントは、バランスのとれた 食事の摂取です！

- ・ 水分をしっかり摂る（コーヒー等 カフェインの多い飲み物は控えましょう）
- ・ 野菜をしっかり食べる（ビタミンが体内バランスを保ち、傷ついた細胞を保護、修復します。）
※サプリメントからの栄養素 摂取は、過剰症を起こす危険があるため、お勧めしません。
- ・ 蛋白質もしっかり摂る（脂分の少ない物を選びましょう。大豆製品は良質のタンパク源です）
- ・ 食事は良く噛んで食べる。（血糖値の急上昇を防ぎ、身体への負担が軽くなります。）
- ・ 塩分、油・脂肪、食品添加物、を摂り過ぎない。
- ・ 素材から手作りし、加工品の摂取を控える。
- ・ 飲酒は出来るだけ控えましょう。（甲状腺を刺激する他、肝臓にも負担をかけます。）
- ・ しっかり休息をする。（ストレス、寝不足は、大敵です！悪化の要因となります！）

代謝量の増加によって、体内は、沢山の栄養素が必要となります。

ビタミン・ミネラル・蛋白質・水分が、どんどん消費されています。

偏った食事で、これらの栄養素が不足してしまうと、症状を悪化させるだけでなく、
肝臓や腎臓などの臓器にまで負担をかけてしまいます。

★規則正しい生活を心がけましょう～。

数値が安定すれば、普段どうりの生活が送れます！

食品中のヨウ素含量

食品名	食品の重さ	ヨウ素含有量 (μg)	食品名	食品の重さ	ヨウ素含有量 (μg)
海藻・海藻を使った製品			乳製品		
昆布 (乾燥)	5cm角(5g)	12,000	牛乳	コップ1杯(200g)	32
ひじき	5g(水戻し後35g)	2350	ヨーグルト	無糖 100g	17
乾燥わかめ	1g(水戻し後10g)	190	チーズ	スライス1枚(20g)	4
青のり	1人前(1g)	28	バター	大さじ1(13g)	0.3
こんぶ佃煮	1食 20g	2200	穀類		
海苔の佃煮	1食 15g	61	白米	1カップ(160g)	0
味付け海苔	2枚(1.4g)	112	食パン	6枚切り(70g)	0.7
ところてん	100g	240	ゆでうどん	1パック(200g)	0
板こんにゃく	100g	112	パスタ	1人前(乾100g)	0
白こんにゃく	100g	1	小麦粉	100g	0
魚介類			加工品		
さんま	中1匹(100g)	21	昆布だし味噌汁	1杯(160ml)	3000
まぐろ	刺身5切(100g)	14	ミニどん兵衛	1食(150g)	78
あじ	中1匹(100g)	20	麺の達人(鶏がら醤油)	1食(300g)	4.5
さば	大1切(100g)	19	レトルトカレー	1食(200g)	740
ぶり	大1切(100g)	24	菓子		
はまち	大1切(100g)	11	ポテトチップ		260
ホッケ開き	1枚(骨つき200g)	12	塩せんべい		110
銀鮭	大1切(100g)	4	かわらせんべい		40
たら(まだら)	大1切(100g)	350	ミルクチョコ		19
たら(すけとうだら)	大1切(100g)	170	ホワイトチョコ		20
ししゃも	1尾(30g)	22	プリン		17
あんきも	1人前(50g)	48	クラッカー	100gあたり	0
こういか	100g	4	ビスケット		5
するめいか(生)	1杯(150g)	4	キャラメル		14
たこ(ゆで)	100g	8	カステラ		8
くるまえび	小1尾(むき身10g)	0.4	ウエハース		7
ずわいがに	足1本(むき身20g)	12	パイ生地		0
あわび	中1個(100g)	180	甘納豆		0
さざえ	中1個(50g)	48.5	飲料		
牡蠣	大1個(50g)	36.5	昆布茶	100ml	330
あさり	中5個(50g)	27.5	十六茶		92
たらこ	1腹(40g)	52	生茶		2.2
ちくわ	小1本(25g)	3	ウーロン茶		2.1
調味料			爽健美茶		1.7
昆布だし	5cm角抽出液	8200	おーいお茶	500mlあたり	1.7
粉末昆布だし	5g	3000	MIU		10
粉末鰹だし(ほんだし)	8g	2.5	ダカラ		7.3
粉末いりこだし(ほんだし)	8g	1.5	レモンウォーター		7.8
粉末うどんだし	8g	70	アクエリアス		5
コンソメ	キューブ1個(5g)	0	ポカリスエット		3.8
うま味調味料(ハイミー・味の素・いの一番)		0			
麦みそ	大さじ1(18g)	1.6	缶コーヒー(無糖)	180ml	3
豆味噌	大さじ1(18g)	3.1	インスタントコーヒー	1杯分(3g)	8
マヨネーズ	大さじ1(15g)	1	ドリップコーヒー	豆10g抽出液	0
醤油	大さじ1(18g)	0			
その他			日本酒	100ml	2
鶏卵	Mサイズ1個(50g)	8	ビール	100ml	2