

ヨウ素制限のための献立集について

～最初にお読みください～

ヨウ素は甲状腺ホルモンの原料となる重要な栄養素です。バセドウ病、橋本病、甲状腺がんなどの診断、治療のために日常の食事から摂るヨウ素の量を減らす必要があることがあります。ヨウ素を含む食品には多くの種類があり、ヨウ素の制限方法については各病院でそれぞれ工夫を凝らした説明がなされています。

本資料は食品中のヨウ素含有量についての最新のデータベースを使用して、食べても良い食品・それらを使った献立例・その他日常生活の注意点について実際にヨウ素制限をする患者さんと説明を担当する医療者の皆様向けに作られました。ヨウ素制限を効果的にこなうためにお役に立てば幸いです。

2018年8月（第1版）

公益財団法人成長科学協会ヨウ素関連調査研究委員会

【ご注意】

1. この資料の著作権は公益財団法人成長科学協会（以下、協会）に属します。複写・複製・翻訳インターネット上を含めた無断転載は禁止します。
2. 協会は、患者さんからの個別のご相談には応じかねますのでご了承ください。
3. この資料を利用して行ったヨウ素制限による不具合について協会は責任を持ちません。ヨウ素制限期間中の疑問点については担当の医療者の方々にお問合せ下さるようお願いいたします。

参考文献：

1. 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告 2015 日本食品標準成分表 2015年版（七訂）. 全国官報販売協同組合，東京
2. 山口真由、横山次郎、浦川由美子ほか 2017 藻類，藻類を含む食品および摂取頻度の高い食品中のヨウ素含有量の測定. 鎌倉女子大学紀要 24:83-90
3. 塚田信、浦川由美子、山口真由ほか 19名 2018 甲状腺疾患に対する放射性ヨウ素内用療法施行前のヨウ素制限についての研究 第2報 「日本人の低ヨウ素食実施のための基本的方針と標準的献立の作成」. 日本甲状腺学会雑誌 9（増刊号）:99-161

目次

I. ヨウ素制限期間中の注意事項

1. 食事以外のヨウ素源に注意すること
2. 食生活で注意すること

II. 食品の選び方

1. 食べても良い食品
2. 食べることを禁止する食品
3. 食べる量に注意する食品

III. レシピ集の利用方法

1. 「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」
2. 「低ヨウ素食記録表」
3. 「低ヨウ素食レシピ集」

詳細な説明

I. ヨウ素制限期間中の注意事項

1. 食事以外のヨウ素源に注意すること

ヨウ素系造影剤を使用する画像検査の禁止、うがい薬、消毒薬などのヨウ素系殺菌薬あるいはヨウ素を含む薬品、化粧品は成分表示を確認し海藻エキスを含むものは使用しないでください

2. 食生活で注意すること

食事に使用されている食品や食材がはっきりわかるものを食べましょう。そのために、

- (1) 自宅で食材から調理することを基本とし、なるべく外食は避けてください。
- (2) やむを得ず外食するときは、和食や和風洋食を避け、洋食を選んでください。
- (3) テイクアウトの料理、調理済み食品や調理加工食品（レトルト・冷凍・チルド・缶詰）は利用しないでください。
- (4) 茶などは自宅でいれ、市販の嗜好飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンク類は飲まないでください。

II. 食品の選び方

1. 食べても良い食品群と食品

食べても良い食品群や食品は数多くあるので、あまり身構えずに楽しく調理してください。

○ 穀類、いも類、豆類、種実類(ナッツ)、野菜類、果実類、きのこ類、肉類、油脂類はどの食品を使用しても良いです

ただし穀類、いも類、肉類には例外の食品がありますので以下2.の項目を参照してください

*だし汁はかつお節だしを使用してください

(低ヨウ素レシピ集の「かつお節だしの作り方」p ① を参照してください)

2. 食べることを禁止する食品

海藻類やそれらを使用した食品、昆布だしにはヨウ素が大量に含まれますので禁止です。
また次に記した食品も食べないでください。

- × 海藻類：昆布、わかめ、ひじき、のり、もずくなど
また、それらを少しでも使っている食品や昆布だし、昆布エキス、海藻粉末、旨味成分などの表示があるもの
- × 魚介類：魚類、貝類、魚肉加工品（ちくわ、かまぼこなど練り製品）
ただし、いか、たこ、鮭、えび（さくらえびを除く）、ほたてがいは食べても良いです
- × 肉類：ハム、ソーセージ、ベーコン、市販の鶏つくね
ただし、ロースハムは食べても良いです
- × 卵類ではヨウ素強化卵、うずらの卵
- × 穀類ではお好み焼き用プレミックス粉
- × いも類：黒色のこんにゃく（板こんにゃく・しらたき・つきこんにゃく・玉こんにゃく）
- × 市販の漬け物
- × 調味料：下記のもの
 - ・昆布だし、煮干しだし、和風だし、顆粒だし
 - ・「昆布だし」、「昆布エキス」、「だし入り」、「旨味成分」と表示されている食品
 - ・市販のドレッシング類（昆布の表示がない場合もすべて）
 - ・魚醤油
 - ・キムチの素
- × 即席食品（インスタント食品）：すべての食品
- × し好飲料：昆布茶
- × 菓子類：ポテトチップス、塩せんべい、カスタードプリン、アイスクリーム
- × 赤色着色料：赤色3号、赤色105号の表示のあるもの

3. 食べる量に注意する食品

乳および乳製品、卵および卵製品はヨウ素含量がやや多く、食べる量に注意が必要です。

- △ 牛乳とヨーグルトは1日合わせて200g以下としてください
（できるだけ1日どちらか一つにし、菓子類は乳類を含まないものにしてください）
- △ 鶏卵は1日1個以下にしてください（加工液卵は使用しないでください）
- △ 牛乳や卵を使用した食事や間食の食べる量には注意してください

III レシピ集の利用方法

レシピ集から選んで調理をする場合は「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」「低ヨウ素食レシピ集」を参考にしてください。

- ・栄養価や料理名は日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）に基づいて表記しました。
- ・材料の重量は食べる量であり、皮や骨などは含まれていません。
- ・実際に料理を作るときには人数分を調理して、1 人分に分けてもよいです。
- ・和風のだしは必ず低ヨウ素食レシピ集のかつお節だしの作り方でおこなってください。
- ・カップ・大さじ・小さじとは、計量カップ・計量スプーンのことです。

料理を決める手順

1. 「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」にある、主食・汁・主菜・副菜の 4 種類から料理を 1 品ずつ選んで 1 食とし、朝食、昼食、夕食の 1 日 3 食分を決めてください。このように選ぶと栄養バランスは整いやすくなります。しかし毎食 4 種類すべてから選ばなくてもかまいません。
2. 「低ヨウ素食レシピ集」の材料は食べても良いとされている食品のうちから、好みに合わせて食材を選び替えることができます。例えば、料理名や材料では鶏肉であっても豚肉や牛肉に、ピーマンをブロッコリーや小松菜に替えても差し支えありません。果物もすべて食べて良い食品なので、好きな果物を選んでください。
3. 「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」を参考に、自分が 1 日に食べる料理のヨウ素量を合計して $50\mu\text{g}$ 以下になるようにメニューを選んでください。もし $50\mu\text{g}$ 以上であった場合は、他の料理を選択して組み合わせてください。間食はできるだけ控えてください。
4. 記録方法
「低ヨウ素食記録表」に料理番号（あるいは料理名）を記入し、「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」以外の料理、飲料や間食、その日に食べたものすべてを具体的に商品名や量も間食などの欄に記入します。
この「低ヨウ素食記録表」は必ず診察の際に持参して、主治医、栄養士に見せて下さい。

*注意

低ヨウ素食レシピ集以外の食事をするときは、「食べても良い食品」を参考に「食べることを禁止する食品」が含まれていないかを確認し、「食べる量に注意する食品」の量の確認もしてください。

低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧

主食			ヨウ素量 μg/1食	汁		ヨウ素量 μg/1食	主菜			ヨウ素量 μg/1食	副菜		ヨウ素量 μg/1食	その他		ヨウ素量 μg/1食	
	料理番号	料理名		料理番号	料理名			料理番号	料理名		料理番号	料理名		料理番号	料理名		
ご飯	A-1	白飯	0	B-1	じゃがいものみそ汁	2	魚介	C-1	鮭の塩焼き	4	D-1	青菜のごま和え	3	E-1	牛乳(100 mL)	16	
	A-2	おにぎり	0	B-2	なめこと豆腐のみそ汁	4		C-2	鮭のフライ	5	D-2	青菜のお浸し	3	E-2	ヨーグルト(100 g)	14	
	A-3	チキンピラフ	1	B-3	豚汁	2		C-3	鮭のホイル焼き	4	D-3	温野菜	0	*	かつお節だしの作り方		
	A-4	チャーハン	4	B-4	きのこのすまし汁	4		C-4	鮭のムニエル	5	D-4	かぼちゃの煮物	0				
	A-5	炊き込みご飯	0	B-5	かきたま汁	4		C-5	天ぷら	4	D-5	きゅうりの塩もみ	1				
	A-6	ちらし寿司	6	B-6	けんちん汁	4		牛肉	C-6	すき焼き	11	D-6	ぎんぴらごぼう	1			
	A-7	豆ごぼん	0	B-7	吉野鶏のすまし汁	2			C-7	チンジャオロースー	0	D-7	高野豆腐の含め煮	1			
パン	A-8	食パン	1	B-8	野菜スープ	0	C-8	肉じゃが	1	D-8	コールスロー	0					
	A-9	トースト	1	B-9	中華風スープ	0	C-9	ビーフシチュー	1	D-9	大根と生揚げの煮物	1					
	A-10	フランスパン	0	B-10	ポタージュ	3	C-10	ビーフステーキ	1	D-10	タコときゅうりの酢の物	3					
	A-11	ミックスサンド	5	B-11	中華コーンスープ	0	C-11	コロッケ	3	D-11	筑前煮	3					
	A-12	ロールパン	0				C-12	ロールキャベツ	3	D-12	茶碗蒸し	6					
麺	A-13	釜揚げうどん	1				C-13	ハンバーグ	4	D-13	中華風酢の物	0					
	A-14	焼きうどん	1				豚肉	C-14	酢豚	1	D-14	豆腐のサラダ	2				
	A-15	冷やしそうめん	1			C-15		とんかつ	3	D-15	なすの南蛮漬け	0					
	A-16	もりそば	1			C-16		豚肉のしょうが焼き	0	D-16	なす田楽	0					
	A-17	かき揚げそば	7			C-17		豚肉ロール焼き	0	D-17	納豆	0					
	A-18	ソース焼きそば	1			C-18		肉と野菜のソテー	1	D-18	にらたま	5					
	A-19	冷やし中華	3			C-19		八宝菜	2	D-19	白菜の牛乳煮	9					
	A-20	ラーメン	4			C-20		ポークソテー	2	D-20	ポテトサラダ	1					
	A-21	スパゲッティミートソース	1			C-21		ぎょうざ	1	D-21	マカロニサラダ	2					
	その他	A-22	雑煮	2					C-22	春巻	0	D-22	もやしのナムル	0			
A-23		ハッシュドビーフ	2			鶏肉		C-23	鶏のから揚げ	0	D-23	野菜サラダ	1				
					C-24		鶏の照り焼き	1	D-24	野菜のピクルス	0						
					C-25		棒々鶏(パンパンジー)	1	D-25	野菜炒め	0						
					C-26		ホワイトシチュー	9									
					C-27		マカロニグラタン	16									
					卵	C-28	厚焼き玉子	9									
						C-29	スクランブルエッグ	9									
						C-30	ハムエッグ	9									
					豆腐	C-31	揚げ出し豆腐	5									
						C-32	豆腐ステーキ	0									
						C-33	マーボー豆腐	6									

