

ヨウ素制限の食事療法

金沢大学附属病院・栄養管理部・核医学診療科

作成：2014年5月30日・第1版

食事療法のポイント

- ヨウ素を多く含む食品と、ヨウ素を含まない食品を知る
- 食品の原材料表示を確認する
- 外食はしない
- 疑問に思う食品は口にしない

Web page

ヨウ素制限の食事療法

ヨウ素制限の食事療法 安心して食べられる食事 ヨウ素制限対象食品 Q & A リンク

目的：なぜヨウ素制限食が必要か？

甲状腺は、海藻類に主として含まれるヨウ素を材料として甲状腺ホルモンの合成を行います。甲状腺の検査前にヨウ素を多く含む食事をすると、甲状腺の働きを正しく測定できないため、検査の2週間前からヨウ素を制限した食事をを行います。

- http://nucmed.w3.kanazawa-u.ac.jp/Dietary_Iodine_Restriction/diet.html

この食事サンプルの目的とお問い合わせ先

- このPDFファイルは、甲状腺機能亢進症や甲状腺癌の治療の際に、「ヨウ素制限の食事療法」を必要とする方のために作成されました。
- 約1週間の食事に合わせて、「ヨウ素制限の食事」の例をあげていますので、ご参考にして下さい。
- 内容は随時改訂されていますので、最新版をご利用下さい。お気づきの点がありましたら、下記にお問い合わせ下さい。
- 無断での転載を禁止します。
- 金沢大学附属病院（076-265-2000）栄養管理部栄養管理室（7600）・核医学診療科（2900）

1日目

朝



エネルギー 679 kcal
 ヨウ素 34 μg

市販のジャムマーガリンには増粘剤、安定剤などにカラギナンが使用されていないか表示を確認しましょう。

昼



エネルギー 878 kcal
 ヨウ素 0.1 μg

豆腐、肉類は比較的ヨウ素が少ない食品となりますので献立にも取り入れましょう。

夕



エネルギー 632 kcal
 ヨウ素 2.5 μg

果物はヨウ素が含まれていないので食事の彩りに、また間食に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1日目 朝食



メモ
 【しいたけだし100ccの作り方】
 100ccの水に対して干しいたけ1-2枚。3時間浸漬し、しいたけを取り出して使用する。

		量 (g)
パン	食パン 6枚切2枚	120
	ジャム 1個	15
	マーガリン 1個	6
チーズ	プチチーズ 3個	15
人参レーズン	サニーレタス	50
サラダ	人参	10
	干しぶどう	2
	マヨネーズ	6
	塩	0.1
	こしょう	0.01
フルーツ缶	パイ缶	40
牛乳	牛乳 1本	200

1日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
湯豆腐	絹ごし豆腐	150
	しいたけだし	150
	みりん	1
	醤油 薄口	5
粉吹き芋	じゃがいも	130
	グリーンピース	3
	砂糖	3
	塩	1
	醤油	1
	しいたけだし	150

		量 (g)
酢豚	豚肉角切	50
	醤油	2
	片栗粉	4
	玉葱	27
	人参	12
	ピーマン	6
	たけのこ缶	12
	サラダオイル	5
だし	しいたけだし	30
	酢	5
	砂糖	3
	トマトケチャップ	5
	片栗粉	4
炒め煮	牛もも スライス	20
牛もも	茄子	100
	絹さや	5
	サラダオイル	5
	醤油	5
	みりん	2
	砂糖	1

*しいたけだし作り方は1日目朝を参照

1日目 夕食



治部煮 (じぶ煮)

代表的な金沢の郷土料理です。作り方は、鴨肉(鶏肉)をそぎ切りして小麦粉をまぶし、出し汁に醤油、砂糖、みりん、酒を合わせて麩(金沢特産の「すだれ麩」)、しいたけ、青菜(せり)と煮ます。安心食材の使用ですので是非レシピに加えてください。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
治部煮	鶏もも 皮なし	70
	すだれ麩	8
	小麦粉	7
	醤油	3
	砂糖	2
	みりん	5
	ほうれん草	20
	干椎茸 1個	2
	しいたけだし	100
チンゲン菜のお浸	チンゲン菜	80
	醤油	3
	しいたけだし	100
小田巻蒸し	卵 1/3個	15
	ゆでうどん	40
	しいたけだし	50
	塩	0.2
	醤油	2
	みりん	1
フルーツ	ネオマスカット	70