

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 μ g

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 μ g

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 μ g

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	パイン缶	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

2日目

朝



エネルギー 638 kcal
 ヨウ素 33.7 μg

牛乳はヨウ素量が比較的多い食品となりますので1日1本までにしましょう。

昼



エネルギー 667 kcal
 ヨウ素 4.2 μg

芋類は比較的ヨウ素量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 694kcal
 ヨウ素 9.9 μg

卵は安心して食べられる食品ですが、ヨード卵でないことを確認して用いましょう。

2日目 朝食



		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	6Pチーズ 1個	18
玉ねぎと絹さやのソテー	玉ねぎ	60
	絹さや	10
	サラダオイル	5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
フルーツ	オレンジ 1/4個	40
牛乳	牛乳 1本	200

2日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚 鯛	鯛 1切	70
	さやいんげん	30
	人参	30
	醤油	5
	しいたけだし	100
鶏肉と里芋の炊合	鶏もも 皮なし	50
	ぜんまい水煮	70
	里芋	40
	絹さや 2枚	5
	しいたけだし	100
	砂糖	3
	醤油	5
	みりん	1
冷しトマト	トマト 1/2個	50
フルーツ	パイナップル	70

2日目 夕食



加賀太きゅうり
 加賀野菜は、昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜です。加賀太胡瓜の旬は3月下旬～11月下旬でやわらかく、日もちが良く、煮物や酢の物、サラダに最適です。旬の時期に是非お試しください。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
のし鶏	鶏 ひき肉	50
	卵	7
	生姜	2
	白いりごま	0.1
	醤油	2
	みりん	1
	料理酒	2
	サラダオイル	2
	ししとう 2本	10
サラダ	卵 1/2個	25
サニーレタス	サニーレタス	15
	プチトマト	10
	マヨネーズ	10
太胡瓜の吉野煮	太胡瓜	80
	しいたけだし	100
	醤油	5
	砂糖	2
	片栗粉	4
きしめん汁	きしめん(乾)	25
	しいたけだし	180
	醤油	7
	砂糖	2

3日目

朝



エネルギー 703 kcal
ヨウ素 34.7 μg

ドレッシングは増粘剤、安定剤などに、カラギナンが使用されていないかどうか表示を確認しましょう。

昼



エネルギー 671 kcal
ヨウ素 0.5 μg

果物以外にフルーツ缶詰を利用されてはいかがでしょうか。ただしサクランボのように赤色着色料(3号、105号)を使用しているものは避けましょう。

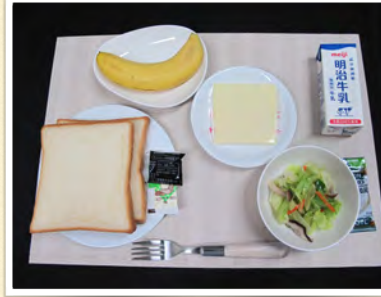
夕



エネルギー 767 kcal
ヨウ素 8.3 μg

香辛料をうまく利用しましょう。唐辛子は七味唐辛子よりも一味唐辛子を使いましょう。七味唐辛子の中に含まれる薬味に山椒がありますがこれにはヨウ素が含まれています。

3日目 朝食



		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	スライスチーズ 1枚	20
きのこサラダ	レタス	40
	クレソン	1
	人参	5
	椎茸	8
	ぶなしめじ	10
	ノンオイルドレッシング 1袋	10
フルーツ	バナナ 1本	100
牛乳	牛乳 1本	200

3日目 昼食



けんちん汁
建長寺の修行僧が、精進料理として作っていたため「建長汁」がなまって「けんちんじる」となったといわれている説などがあり、材料(大根、人参、ごぼう、里芋、蒟蒻、豆腐)をごま油で炒め、出汁を加えて煮込み、最後に醤油味で味を整えたすまし汁です。病院では「しいたけ汁」を出し汁として使用しているので旨味が増しておいしく仕上がります。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
牛肉しぐれ煮	牛もも スライス	60
	生姜	2
	醤油	5
	砂糖	2
	みりん	5
	しいたけだし	100
	さつまいも	30
	砂糖	1
	オクラ 1本	10
	塩	0.1
トマトサラダ	トマト 1/2個	50
	玉ねぎ	5
	パセリ(乾)	1
	醤油	2
	サラダオイル	5
	塩	0.5
	酢	3
けんちん汁	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	大根	15
	人参	10
	干椎茸	0.8
	ねぎ	5
	ごま油	1
	しいたけだし	150
	醤油	3
フルーツ缶	白桃缶	40

3日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
豚肉のみそ焼き	豚ロース カツ用	65
	味噌	5
	白味噌	2
	みりん	5
	料理酒	2
	一味唐辛子	0.01
	サラダオイル	5
	じゃがいも	50
	絹さや 2枚	5
じゃがいもの卵とじ	卵 1個	50
	玉ねぎ	20
	じゃがいも	40
	グリーンピース	3
	砂糖	2
	醤油	5
	しいたけだし	50
豆腐と三つ葉のみそ汁	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	三つ葉	5
	しいたけだし	150
	味噌	2
フルーツ	キウイフルーツ	30

4日目

朝



エネルギー 703 kcal
 ヨウ素 33.4 μg

ウインナーを利用する時はカラギナン、昆布エキス、赤色着色料(3号、105号)が使用されていないかどうか表示を確認しましょう。

昼



エネルギー 600 kcal
 ヨウ素 9 μg

アーモンド、ゴマは安心して食べられる食品ですが表示を確認しましょう。

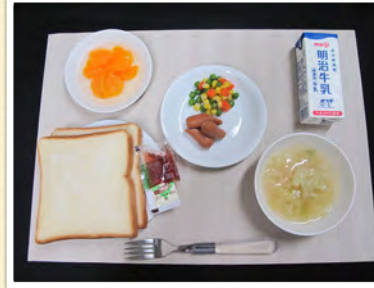
夕



エネルギー 705 kcal
 ヨウ素 4.1 μg

白身魚では、鯛以外にかれい、皮はぎ、銀タラ(むつ)などが比較的ヨウ素量が少ない食品となります。

4日目 朝食



		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
ボイルウインナー	ウインナー 2本	30
	ミックスベジタブル	20
	こしょう	0.01
コンソメスープ煮	キャベツ	80
	玉ねぎ	30
	コンソメ	1
	塩	0.5
	こしょう	0.1
	水	150
フルーツ缶	みかん缶	40
	牛乳 1本	200

4日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚	めぎす 2匹	70
	大根	50
	醤油	3
	みりん	2
	料理酒	1
	しいたけだし	100
空也蒸しうすあん	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	卵	35
	しいたけだし	70
	砂糖	1
	塩	0.1
	醤油	3
	片栗粉	2
ほうれん草のアーモンド和え	ほうれん草	70
	アーモンドスライス	3
	しいたけだし	5
	醤油	2
フルーツ	巨峰	70

めぎす、みぎす?

ニギス(似鱈)の旬は5月と9月です。北陸では、メギス(目鱈)と呼びます。春先に大量に発生するオキアミをたくさん食べるため脂がのります。料理としては白身ですが脂がのっているため焼物にすると美味しいです。煮付け、すり身団子にして鍋料理にも向いています。塩焼は焼く前に塩をふり余分な水分を抜くといっそうおいしく食べられます。

4日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚	鯛 1切	70
	さやいんげん	30
	人参	30
	醤油	5
	しいたけだし	100
牛肉の味噌炒め	牛もも スライス	40
	たけのこ缶	15
	ピーマン	30
	生姜	2
	みりん	3
	砂糖	2
	味噌	3
	サラダオイル	5
豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐 1/6丁	50
	しいたけだし	150
	味噌	2
フルーツ	オレンジ 1/4個	40

5日目 朝



エネルギー 616kcal
ヨウ素 40 μg

コンソメは表示を確認するようにしましょう。またパン屋のパンは材料が表示されていない場合が多いため避けましょう。

昼



エネルギー 646 kcal
ヨウ素 2.6 μg

味噌そのものにはヨウ素は含まれていませんが合わせ味噌、だしが添加されているものには昆布エキスが入っているものもありますので、ご自宅で使用されている味噌の表示を確認しましょう。きしめん以外にうどん、そば、中華麺も安心して食べられます。

夕



エネルギー 592 kcal
ヨウ素 8.2 μg

麩は小麦粉からできているためヨウ素は含まれていません。ただし、麩の色づけに赤色着色料(3号、105号)を使用している場合があるので表示を確認しましょう。

5日目 朝食



		量 (g)
パン	ロールパン 3個	90
ニラ卵	卵 1個	50
	にら	20
	塩	1
	こしょう	0.01
	サラダオイル	5
コンソメスープ	人参	15
	玉ねぎ	15
	コンソメ	3
	水	150
フルーツ	バナナ 1本	100
	牛乳 1本	200

5日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
とりそぼろ	鶏 ひき肉	40
	生姜	1
	砂糖	2
	醤油	3
	しいたけだし	50
	卵 1/3個	15
	砂糖	2
	塩	0.2
	ブロッコリー	30
	塩	0.2
里芋の味噌かけ	里芋	60
	みりん	4
	醤油	2
	しいたけだし	100
	味噌	5
	赤味噌	5
	砂糖	3
	絹さや 2枚	5
きしめん汁	きしめん(乾)	25
	しいたけだし	180
	醤油	7
	砂糖	2
フルーツ	オレンジ 1/4個	40

5日目 夕食



茄子の胡麻和え 食卓にもう一品、そんな時に用いられる存在は地味ではありますが、おいしい1品です。ほうれん草、オクラ、アスパラ、ごぼう、人参、小松菜や加賀野菜の「つるまめ」などの季節の野菜を胡麻和えにしても美味しくいただけます。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
煮魚 赤魚	赤魚 1切	70
	砂糖	3
	醤油	5
	料理酒	2
	しいたけだし	100
卵とじ	おつゆ麩	3
	卵 1個	50
	人参	15
	砂糖	4
	醤油	2
	みりん	1
	しいたけだし	50
茄子のごま和え	茄子	50
	黒ごま(半すり)	1
	醤油	5
	砂糖	3
フルーツ	りんご 1/4個	40

6日目

朝



エネルギー 648 kcal
 ヨウ素 33.8 μg

昼



エネルギー 762 kcal
 ヨウ素 1.7 μg

夕



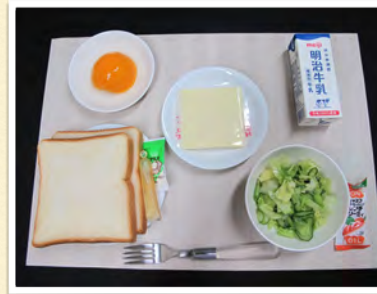
エネルギー 784 kcal
 ヨウ素 8.9 μg

制限期間内に手作りドレッシングも試してみたいかがでしょうか。(作り方; 酢、油 各大さじ1 好みで塩、コショウ、ハーブなどを加える)

春雨、くずきり、ビーフンなどは安心して食べられる食品です。

スパゲティやマカロニなどは安心して食べられる食品です。

6日目 朝食



		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	スライスチーズ 1枚	20
サラダ	レタス	25
	胡瓜	25
	ラディッシュ	7
	セロリー	7
	ノンオイルドレッシング (フレンチ) 1袋	10
フルーツ缶	黄桃缶	40
牛乳	牛乳 1本	200

6日目 昼食



ピカタ
 薄切り肉などに食塩、こしょうなどで下味をつけてから小麦粉をつけて、パルメザンチーズを混ぜた溶き卵をたっぷりからませてソテーしたものでイタリア料理「ピカタ」ともいいます。肉以外に木綿豆腐などで作ってもおいしくいただけます。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
ピカタ	鶏肉もも 皮なし	50
	卵	10
	無塩バター	10
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	小麦粉	10
	ミックスベジタブル	30
	サラダオイル	3
春雨の酢の物	春雨 (乾)	15
	みかん缶	10
	塩	0.1
	酢	5
	砂糖	2
梅肉	梅肉	5
南瓜の炊合	南瓜	120
	絹さや 2枚	5
	醤油	7
	みりん	1
	しいたけだし	100

6日目 夕食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
オムレツ	ホワイトソース	50
	卵 1個	50
	サラダオイル	5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
ソース	小麦粉	5
	無塩バター	5
	牛乳	40
	コンソメ	0.5
	グリーンピース	5
チンゲン菜のお浸し	チンゲン菜	80
	醤油	3
	しいたけだし	20
スパゲティーソテー	スパゲティー	20
	玉ねぎ	30
	ウインナー 2本	20
	ピーマン	5
	トマトケチャップ	8
	コンソメ	0.01
	塩	0.1
	こしょう	0.01
	オリーブオイル	5
フルーツ	パイン	70

7日目

朝



エネルギー 714 kcal
ヨウ素 40.1 μg

調味塩は国産のものを
使用するようにしまし
ょう。外国産のものは
ヨウ素が含まれるもの
がありますので注意し
ましょう。

昼



エネルギー 601 kcal
ヨウ素 0.5 μg

タラは比較的ヨウ素量
を多く含む食品です
ので禁止しますが、銀
タラは北洋ムツです
り安心して食べられ
ます。

夕



エネルギー 721kcal
ヨウ素 3.1 μg

ハンバーグ (加工品)
は材料に不明な点が多
く、表示がない場合は
使用を避けましょう。
手作りがおすすめです。

7日目 朝食



		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
ゆで卵	卵 1個	50
	塩	0.5
サラダ	キャベツ	50
	レッドオニオン	5
	サラダオイル	6
	ワインビネガー	5
	塩	0.2
	こしょう	0.01
フルーツ缶	みかん缶	40
牛乳	牛乳1本	200

7日目 昼食



		量 (g)
ごはん	米飯	200
銀だらの照焼	銀だら 1切	60
	醤油	3
	みりん	1
	料理酒	1
	絹さや 2枚	5
イタリアンサラダ	トマト 1/2個	50
	玉ねぎ	5
	パセリ(乾)	1
	ノンオイルドレッシ ング(フレンチ) 1袋	10
含め煮じゃがいも	じゃがいも	80
	グリーンピース	8
	しいたけだし	100
	醤油	7
	砂糖	3
フルーツ	オレンジ1/4個	40

7日目 夕食



金時豆
金時豆は「いんげんまめ」の代表的な種
類です。北海道で最も栽培されており中
でも「大正金時」が有名です。粒の形が
よく食味も優れていることから煮豆用
に適した豆として料理に用いられていま
す。「金時豆の野菜いため」「金時豆のサ
ラダ」「金時豆のスープ」など洋風料理
にも適していますので機会があれば是非
召し上がってみてください。

		量 (g)
ごはん	米飯	200
ハンバーグ	合挽(牛,豚,鶏)	65
	卵	2
	玉ねぎ	15
	パン粉	10
	牛乳	10
	塩	0.3
	こしょう	0.01
	サラダオイル	2
	ブロッコリー	30
ソース	玉ねぎ	20
	マッシュルーム	10
	料理ワイン(赤)	3
	トマトケチャッ	5
	ウスターソース	3
煮豆	金時豆	35
	水あめ	5
	塩	0.1
	砂糖	10
キャベツと胡瓜の塩も	キャベツ	30
	胡瓜	10
	塩	0.5
フルーツ缶	フルーツカクテ	40

Recipe
