

ヨード制限における摂取禁止食品

千葉県がんセンター 栄養科 No 1

* 絶対禁止品目(ヨード含量がきわめて多いため、絶対に禁止する品目)

- 海藻類(ワカメ、コンブ、海苔、ヒジキ、モズク、テングサ)
- 昆布加工品(おぼろこんぶ、とろろこんぶ、昆布茶)
- コンブだしおよび風味調味料
- 昆布エキス含有食品
- 「うま味調味料」にはグルタミン酸ナトリウム、イノシン酸ナトリウム、グアニル酸ナトリウムなどが含まれ、ヨードは検出されない
- ヨード強化卵

* 大量摂取禁止品目(ヨード含量は多いものの、大量に摂取しなければ良い品目)

- テングサ加工食品(寒天(みつ豆等)、ところてん、羊羹、こんにやくなど)
(一部のヨーグルトやプリンには「寒天」の表示がある。こんにやくの色付けに「ひじき」使用)
- たらおよびたらを使用した練り製品(蒲鉾、ちくわ、はんぺん、ふかし)
- 貝、えび、かに類
- 青身魚(さば、いわし、かつお、ぶり、にしん)
- 赤身魚(まぐろ、さけ、ます、ツナ缶)
- 肉類(レバー、モツ、ホルモンなど)・・・内臓部分にはヨードが含まれている
- 補助栄養食品(サプリメント)自然食品類
(成人1日必要量程度のヨードが含有されているものがある)
- 牛乳

* 食品類

- ・昆布類、昆布だし
- ・昆布類、昆布だし市販の複合調味料(ほんだし、その他)
(醤油・みそ・酢にも昆布だしが使われていることがありますので、表示に記載があれば使用しないでください。煮干し、かつお節、味の素は構いません)
- ・飲み物
昆布茶、十六茶(昆布汁入り)、アクエリアス、その他昆布エキス等が入っている飲み物
- ・成分の不明なドリンク類
- ・塩分の多い輸入食品(ポテトチップス、ナッツ、ベーコン、コンビーフなど)
(欧米ではヨード添加食塩を使用していることが多い)
- ・カラギーナンを含んだ食品(豆乳、ドレッシング、ゼリー、プリン、アイスクリームなど)
(表示:増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、増粘多糖類(海藻由来))

食品添加物中の「アミノ酸」は、ヨードではありませんので飲食されて構いません。
外食は避けたほうが無難ですが、やむ得ない場合は、洋食をえらんで下さい。



絶対禁止品目

(ヨード含量がきわめて多いため、禁止するもの)

- 海藻類(ワカメ、コンブ、海苔、ヒジキ、モズク、テングサ)
- 昆布加工品(おぼろこんぶ、とろろこんぶ、昆布茶、おつまみ昆布)
- 昆布だしおよび風味調味料
(だし入りみそ、だし入りソースすし酢、ポン酢、めんつゆ、和風ドレッシング)
※醤油・みそ・酢の表示も確認を!
- 昆布エキス含有食品
(インスタントみそ汁、カップ麺、キムチ、漬物全般、アクエリアス、十六茶)
- ヨード卵



大量摂取禁止品目

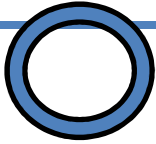
(ヨード含量は多いものの、大量に摂取しなければ良い)

- テングサ加工食品(寒天、ところてん、ようかん、こんにやく、白滝)
※ヨーグルト・プリンの中の表示「寒天」も確認を
※こんにやく(黒)はひじきが入っているので△
- 貝、えび、かに類
- 青身魚(さば、いわし、かつお、ぶり、にしん)
- 赤身魚(まぐろ、さけ、ます、ツナ缶)
- 肉類(レバー、モツ、ホルモンなど)・・・内臓部分にはヨードが多い
- 補助栄養食品(サプリメント)、自然食品類でヨードが含有しているもの
- 牛乳



注意が必要なもの

- 成分の不明なドリンク類
- 塩分の多い輸入食品(ポテトチップス、ナッツ、ベーコン、コンビーフなど)
※欧米ではヨード添加食塩を使用していることが多い
- カラギーナンを含んだ食品(豆乳、ドレッシング、ゼリー、プリン、アイスなど)
(表示:増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、増粘多糖類(海藻由来))



食べてもよい食品

だし汁…………しいたけ、鶏がらスープ、肉のだし汁
コンソメ、ブイヨン、
煮干し、かつお節、味の素(うまみ調味料)

穀類…………ご飯、パン、麺類
(昆布だしを使った炊き込み御飯はだめ)



果物…………全て大丈夫



肉類…………内臓以外の 牛肉、豚肉、鶏肉



卵…………ヨード卵以外なら1日1個まで

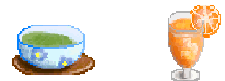
豆類…………豆腐、油揚げ、納豆、厚揚げ、すべての大豆食品
枝豆、煮豆



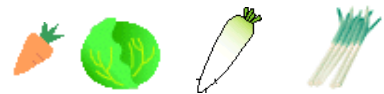
牛乳…………1日200mlまで



飲み物…………コーヒー、ジュース、緑茶、ウーロン茶
(旨み成分「昆布エキス」が添加されている製品がある。成分表示に注意)



野菜類…………緑黄色野菜、淡色野菜



いも類・きのこ類…………全て大丈夫



メモ

昆布1gのヨード量は薬の3万倍！！

入院の2週間も前からヨード制限をしなくてはならないのは、治療に用いられる薬には昆布1g中に含まれるヨード量のわずか3万分の1しかヨードが含まれないから。しっかりとヨード制限をしなければ治療が有効にできなくなってしまう。

「和風」はNG！

和食はヨードを非常に多く含む海藻類や、昆布だしが広く使われています。「和風」と名前がついているさまざまな食品に旨み成分として昆布エキスが使われているので、避けるようにしましょう。

和食よりも洋食を！

肉や野菜をだしとした料理の多い洋食は、ヨードの含有量が少ないものが多いです。何を食べてたらよいか迷ったら、洋食を中心としたメニューを考えてみてください。

食べる前に必ず 「成分表示」をチェック！

ヨード制限中の禁止食品は思わぬ食品にも入っています。特に調味料などは成分表示をよく確認しましょう。

外食は控えましょう。

外食は何が入っているかわかりにくいもの。なるべく控えましょう。もし外食をするならば洋食を選ぶようにしましょう。

メモ