

# ヨード（ヨウ素）を多く含む食品

ヨード制限食を指示されたときには以下の食品を摂らないように気をつけて下さい。

全ての海草類	昆布、わかめ、海苔、ひじき、もずく
昆布だしの入ったもの	和風だし、だし入りみそ、めんつゆ、カップ入りみそ汁、酢飯、炊き込みご飯
海草の加工品	昆布茶、おぼろこんぶ、海苔の入ったふりかけ、昆布の佃煮、こんにゃく(黒色、緑色)など 寒天、ところてん
寒天の入った菓子類	羊羹、ゼリー、ヨーグルトなど
ヨードを添加した加工品	十六茶、アクエリ阿斯、ヨード卵
カラギナンを含む食品	豆乳、ドレッシング、ゼリー、プリン、アイスクリームなど 増粘安定剤、増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、増粘多糖類など表示されている場合有り
赤身魚	まぐろ、さけ、ます、さわら(カジキマグロ)、ツナ缶詰、など
青身魚	かつお、さば、あじ、さんま、にしん、いわし、ぶり、はまちなど かつお節（鰹のだし汁は可）
白身魚	たら、たらの練り製品(かまぼこ、ちくわ、はんぺんなど)
貝・えび	全て
動物のレバー	牛、豚、鶏などのレバー、ホルモン焼き、もつ煮
うがい薬、のどスプレー	イソジンうがい薬、のどぬーるスプレーなどポピドンヨードを含むもの

- ・冷凍食品、レトルト食品、スーパーなどのお惣菜、レストラン等での外食はヨードが含まれているか確認できないので避けましょう。
- ・和食以外の物を手作りするのが一番確実で簡単な方法です。
- ・ヨード制限食のセットもあります。