

ヨード制限の食事療法

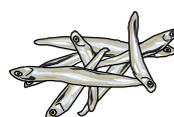
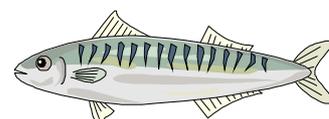
< 禁止食品 >

- ・ 海藻類 (昆布、わかめ、海苔、ひじき、もずく、寒天)
- ・ 昆布加工品 (おぼろこんぶ、とろろこんぶ、昆布茶)
- ・ 昆布だし
- ・ てんぐさ加工品 (寒天、ところてん、羊羹、ゼリー)
- ・ ヨード卵



< 大量摂取禁止食品 >

- ・ タラおよびタラを使用した練り製品 (カマボコ、竹輪、はんぺん)
- ・ 貝、えび、小魚
- ・ 青身魚 (サバ、いわし、かつお、ぶり)
- ・ 赤身魚 (まぐろ、さけ、ます、シーチキン)



< 外食の注意点 >

ヨード制限中に注意が必要なのが外食です。

うどんや寿司、漬物など多くの和食には「だし」に昆布を使用している可能性があります。

外食の際はなるべく和食を避けるようにしてください。洋食でも定食の場合はみそ汁や漬物に昆布だしが使われていることがありますので注意して下さい。



～栄養バランスのとれた食事をするのが基本です！！～