

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

ヨウ素

1日の摂取基準

成人男女 130μg

妊婦・授乳婦(付加量)

+110~140μg

上限あり 2200μg

■ はたらき

甲状腺ホルモンの構成、たんぱく質・糖質・脂質の代謝に関与、基礎代謝の促進、子供の成長促進 他

■ 不足したとき

甲状腺腫、甲状腺肥大、甲状腺機能低下症、子供の発育不全、神経障害、低血圧 他

※通常の食生活では心配ありません。

■ 摂りすぎたとき

甲状腺腫、甲状腺機能低下症、甲状腺中毒症(体重減少・頻脈・能力低下・皮膚熱感) 他



ヨウ素とは…

ヨードとも呼ばれ、体内ではほとんどが甲状腺に存在し、別名「甲状腺のミネラル」とも呼ばれています。甲状腺ホルモンの構成成分として重要な役割を担っています。

特に多く含まれる食品は、**長昆布**(230000)、**干しひじき**(47000)、**わかめ**(8500)などがあります。

その他、あおのり・あまのり等にも多く含まれています。

※食材 100g中の含有量(μg)を表示しています。

旬の食材からヨウ素を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(μg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

さざえ 97



かき 73



夏～Summer～

あわび 260



いわし 38



秋～Autumn～

かつお 25



さんま 21



冬～Winter～

真だら 350



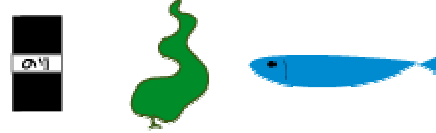
ししゃも 74





1. 子供に必要なミネラル

ヨウ素は、成長と発育・新陳代謝に関わり、心臓の働きを高める甲状腺ホルモンの構成成分として欠かすことのできないミネラルです。交感神経を刺激し、基礎代謝を高め、身体的・精神的な発育を促進するため、成長期の子供には特に必要です。髪や皮膚を健康に保つ働きもあります。



2. 海産物に多く含まれる

ヨウ素は海水中に多く存在するため、海藻類や魚介類に多く含まれます。日本では不足が問題となることはありませんが、海産物を口にすることが少ない山岳地帯や土壌ヨウ素含有量の低い内陸部などの開発途上国の地域で特に深刻です。

3. 過剰摂取に注意

健康な人では、摂取量が多少増えても排泄により調節することができますが、長期間の過剰摂取により過剰症が起こることがあります。サプリメント類にも含まれていることがあるので、注意が必要です。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:50μgから 90μg(~9歳)

ししゃもの一口にぎり

【材料:2人分】

ししゃも 4尾
スライスベーコン 2枚
プロセスチーズ 20g
コーン缶 大2
米 2合
塩・こしょう・パセリ 少々
人参・アスパラ 各適量



1. ししゃもは焼いてから身をほぐす。ベーコンは1cm角に切る。
2. 炊飯器に米と1とコーンを入れて炊く。
3. 2が炊き上がったなら、角切りにしたチーズとパセリ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
4. 3をラップで包んでまるめ、器に盛り、茹でた人参とアスパラを添えて出来上がり。

★チーズとベーコンを混ぜることで、ししゃもの生臭さが減り、子供でも食べやすくなります。



◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:男女 130μg(70歳以上)

さんまの甘酢あんかけ

【材料:2人分】

さんま 1尾
玉ねぎ 1/4個
しいたけ 1枚
ピーマン・赤ピーマン 各1/2個
A(鶏がらスープ…大1.5 水…大2 砂糖…大3/4
しょうゆ…大1 酒…大1/2 酢…大1)
B(水…小1 片栗粉…小1/2)



1. さんまは頭と内臓を取り、4cmくらいの筒切りにし、水気を拭き取る。
2. 1のさんまに薄く片栗粉をまぶし、サラダ油を温めて焼き、焼き色が付いたら取り出す。
3. 玉ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、ピーマンは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
4. フライパンにサラダ油を温めて3を炒め、Aを入れてひと煮立ちさせ、さんまを戻し入れる。
Bを入れてとろみを付けたら出来上がり。

★さんまに片栗粉をまぶすことで、水分が逃げにくくなり、とろみを付けると喉通りが良く、食べやすくなります。

