

低ヨード食事療法ガイドライン概要

ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc. SM

詳細は、340以上ものレシピを掲載したThyCa低ヨード食事療法レシピブックを参照に。www.ThyCa.org

重要ポイント

- あくまで「低」ヨード食事療法であり、「ゼロ」ヨード食事療法ではないことに注意。一日のヨード摂取量を50mcg以下に抑えるのが目的。
- この食事療法は短期間、通常放射性ヨードスキャンまたは治療までの2週間（14日間）である。
- 高ヨードの食品（一食あたり20mcg以上）を避け、低ヨード食品（一食あたり5mcgまで）を選ぶこと。中程度量のヨード（一食あたり5~20mcg）を含む食品の摂取は制限すること。
- パッケージ入り食品の食品ラベルをよく見ること。また定期的に服用している薬剤があれば医師に相談。

食べてはいけないもの：避けるべき食品および材料

- ヨードの加えられている塩（Iodized salt）、岩塩・海塩（Sea salt）、ヨード入り食塩や岩塩が含まれていると思われる食品【訳者注：アメリカでは「ヨード不足」を懸念して、食塩にはヨードが人工的に加えられているものが多い。】
- 海産物全般（魚介類、海藻類、海草を含む栄養剤、Carrageenan（紅藻類の一部で食品添加剤として使用されていることがある）、寒天、Alginate（アルギン酸）、海苔、その他の海産物）
- 乳製品全般（牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、アイスクリーム）
- 卵黄、全卵、全卵を含む食品
- ヨードやヨード入り生地改良剤、高ヨード材料を含むベーカリー製品（パンなど）。低ヨードであればベーカリー製品もOK（自家製、出来合い共に）
- 赤色食品染料（Red Dye #3：英国ではE127）
- ほとんどのチョコレート（牛乳を含むため）。ココアパウダーおよびダークチョコレートのいくつかは摂取可。
- Molasses（糖蜜：特にBlack molassesのように硫黄処理されたもの）。通常手に入る硫黄化されていないMolassesは摂取可。Sulfur（硫黄）は食品ラベルに使われる用語であり、ヨードとは無関係である。
- 大豆および大豆製品：豆腐、植物性タンパク質、豆乳、醤油など。NIHガイドラインは、その他の豆類（Red kidney beans、lima beans、navy beans、pinto beans、pinto beans and cowpeas）も避けるように勧めている。
- ルバーブ、ジャガイモの皮（ジャガイモの中味は摂取可。）
- ヨードを含むビタミン剤や栄養剤
- ヨードを含む薬を服用している場合は、医師に相談。

食べてよいもの：

- ルバーブ、Maraschinoチェリーを除く果物全般。（この二つは赤色染料が含まれるため）
- 野菜全般：生野菜または塩が加えられていない冷凍野菜が理想。（大豆、NIHガイドライン指定のその他豆類は除く）
- 無塩ナッツ類、無塩ナッツバター
- 卵白
- 新鮮な肉類（一日6オンスまで）
- 一日4食分までの穀物・シリアル類（低ヨードであること）
- 高ヨード材料を含まないパスタ
- 砂糖、ジャム、蜂蜜、メイプルシロップ
- 黒こしょう、ハーブ（生&ドライ）
- 油類全般（大豆オイルも含むベジタブルオイル全般）
- ソーダ類（赤色染料が含まれていないもの）：コーラ、ダイエットコーラ、インスタントでないコーヒー&ティー、ビール、ワイン、他のアルコール飲料、レモネード、フルーツジュース
- **パッケージ入り食品の食品ラベルを必ず読むこと！**

自宅で、職場で、移動中に食べられる簡単なスナック：

- 新鮮な果物やジュース
- 乾燥フルーツ（レーズンなど）
- 新鮮な生野菜
- アップルソース
- ポップコーン
- 赤色染料抜きソーダ類
- フルーツジュース
- 無塩ピーナツバターや他のナッツバター（りんごスライスやにんじん、クラッカーなどにつけるとよい）
- 無塩Matzoクラッカー、無塩クラッカー
- 自家製低ヨードのパンやマフィンなど

簡単な食事

- シナモン、蜂蜜、アップルソース、メイプルシロップ、くるみや果物をのせたオートミール
- 新鮮な肉類を焼いたもの、野菜、フルーツ
- チキンやビーフを乗せたサラダ。オイル&ビネガードレッシングで。
- Matzoクラッカーで作ったサンドイッチなど