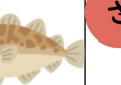
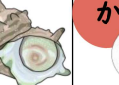
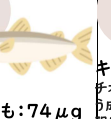
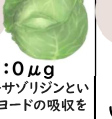
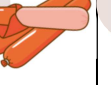


あ い う え お ヨウ素表

100gあたりに含まれる ヨウ素量

わ  わかめ(生): 1900 μ g	ら  卵黄:50 μ g	や  山芋:1 μ g	ま  まこんぶ(乾): 200000 μ g	は  バジル(粉):42 μ g	な  なまこ:78 μ g	た  たら:350 μ g	さ  さざえ:97 μ g	か  牡蠣:73 μ g	あ  あずき:54 μ g
 緑茶: フラボノイドがヨウ素 の吸収を妨げる	り  緑茶: フラボノイドがヨウ素 の吸収を妨げる	 ミルク:16 μ g	み  ミルク:16 μ g	ひ  ひじき(生): 1310 μ g	に  にら:1 μ g	ち  チョコレート (ホワイト):20 μ g	し  ししゃも:74 μ g	き  キャベツ:0 μ g チオオキサゾリジンとい う成分が、ヨードの吸収を 阻害	い  いわし:300 μ g
を  ヨードで うがいをする: 14~28 μ g/1回	る  ルー:370 μ g	ゆ  湯葉:82 μ g	む  無糖ヨーグルト: 17 μ g	ふ  ぶり:24 μ g	ぬ  ぬか漬け:1 μ g	つ  つくね:2 μ g	す  ずわいがに:58 μ g	く  グリンピース: 20 μ g	う  うみぶどう:80 μ g
 レバー:3 μ g	れ  レバー:3 μ g	 めかぶ:390 μ g	め  めかぶ:390 μ g	へ  ベーコン:60 μ g	ね  根昆布: 130000 μ g	て  てんぐさ:240 μ g	せ  せんべい:110 μ g	け  ケール: ヨウ素の取り込みを阻害 する物質が含まれている	え  えび:110 μ g
ん  ピタン:34 μ g	ろ  ロースハム:0 μ g	よ  ヨード卵: 400~700 μ g	も  もずく:140 μ g	ほ  ポテトチップス: 260 μ g	の  のり:2100 μ g	と  とこてん:240 μ g	そ  ソーセージ:3 μ g	こ  こんにやく:93 μ g	お  温泉(含よう素泉): 10mg/Kg



大濠内科

◆上限量◆
3000 μ g