

ヨード制限食 治療や検査が有効に行われるよう、ヨードの多い食品を食べないようにしましょう！

1日の食事のモデル



<調理の際のポイント>

※市販の調味料の中には、昆布だし・昆布エキスなどを使用しているものがあります。成分表示に注意しましょう。昆布エキスは、市販のお茶などにもうまみ成分として添加されている場合があります。

※昆布だし・いりこだし・だしの素は避け、かつおだしやしいたけだし、コンソメ等にしましょう。

※朝食のヨードのうち、32μgは牛乳に含まれるものです。ジュースでもよいでしょう。ヨーグルトには寒天を含む物があるため注意しましょう！

※魚は1日に1切(約100g)までにしましょう。

※果物は何でもOK、1回の目安はこぶし大です。

朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・野菜ソテー
- ・サラダ、マヨネーズ付
- ・果物

ヨード
34μg

昼

- ・ご飯150g
- ・鯛の塩焼き(タイ80g)
- ・白菜のお浸し
- ・奈良和え
- ・果物

ヨード
1μg

夕

- ・ご飯150g
- ・豚しゃぶ(豚もも肉80g)
- ・ポテト南蛮煮
- ・サラダ、マヨネーズ付
- ・みかん

ヨード
1μg

絶対に食べてはいけないもの

大量のヨードが含まれていて、少しの摂取でも大きな影響を受けます

- ・海藻類…昆布、わかめ、のり、ひじき、もずく等
- ・昆布加工品…とろろ昆布、おぼろ昆布、昆布佃煮、昆布茶など
- ・昆布だし・風味調味料…昆布だし、昆布だしを含む風味調味料など
- ・昆布エキス含有食品…インスタント味噌汁、だしの素、だし醤油(味噌)など
- ・ヨード卵

できるだけ食べないようにする食

1回の摂取なら心配ありませんが、繰り返さないようにしましょう

- ・テングサ加工品…寒天、ところてん、ようかん、こんにやくなど
- ・魚介類…タラおよびタラを使用した練り製品(かまぼこ、ちくわなど)
青身魚(さば、いわし、かつお、ぶり)、赤身魚(まぐろ、鮭、ます、ツナ缶)、貝類、エビ、カニ
- ・肉類…レバー、モツ、ホルモンなど
- ・カラギナンを含んだ食品…豆乳、ドレッシング、ゼリー、プリン、アイスクリームなど
(カラギナンは以下のような表示として含まれる場合があります: 増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、増粘多糖類)

食べてもかまわない食品

ほとんどヨードが含まれていないとされている食材です。

- ・だし…しいたけ、鶏ガラスープ、肉のだし、コンソメ、ブイヨン、味の素
- ・穀類…ごはん、パン、麺類
- ・野菜類…緑黄色野菜
- ・豆類…全ての大豆製品、枝豆、煮豆
- ・肉類…内臓部分以外の牛肉、豚肉、鶏肉
- ・卵…ヨード卵以外なら1日1個まで
- ・牛乳…1日200ml程度まで
- ・飲み物…コーヒー、ジュース、緑茶、烏龍茶
- ・芋類、きのこ類、果物は全て大丈夫

海藻類は入っていませんか？

昆布でだしをとっていませんか？

食べる前に必ず「成分表」をチェックしましょう！

外食は、できるだけ避けた方が無難です。

文責: 徳島赤十字病院 医療技術部 栄養課 無断転載禁止



ヨード制限食(1日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・マカロニサラダ
- ・トマトスライス
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
マカロニ	マカロニ	15g
サラダ	きゅうり	30g
	人参	10g
	マヨネーズ	10g
	塩	0.5g
トマト	トマト	80g
スライス	塩	0.3g
果物		100g

ヨード 33 μ g

★ポイント

- ・市販のドレッシングよりマヨネーズの方がヨードが少なめです。



昼

- ・ご飯150g
- ・鶏のからあげ
- ・里芋の含め煮
- ・白菜のごま和え
- ・果物

ご飯		150g	
鶏のからあげ	鶏もも肉	80g	
	にんにく	5g	
	生姜	2g	
	みりん	3g	
	醤油	3g	
	揚げ油	適宜	
	レモン	1切	
	ブロッコリー	35g	
	里芋の含め煮	里芋	50g
		大根	40g
人参		10g	
砂糖		5g	
醤油		2g	
かつおだし		適宜	
白菜のごま和え	白菜	90g	
	ごま	1g	
	醤油	2.5g	
	果物	100g	

ヨード 2 μ g



夕

- ・ご飯150g
- ・金目鯛の煮付け
- ・もやしの酢の物
- ・なすの味噌和え
- ・果物

ご飯		150g
金目鯛の煮付け	キンメダイ	80g
	砂糖	10g
	醤油	4g
	京ねぎ	40g
もやしの酢の物	もやし	40g
	きゅうり	30g
	人参	7g
	ごま油	1g
なすの味噌和え	酢	5g
	砂糖	3g
	なす	70g
味噌和え	味噌	4g
	砂糖	3g
果物		100g

ヨード 1 μ g

★ポイント

- ・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
- ・魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。

ヨード制限食(2日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・マリネ
- ・ゆで卵
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
マリネ	カリフラワー	40g
	人参	10g
	きゅうり	20g
	サラダ油	5g
	酢	5g
	砂糖	2g
ゆで卵	卵	1個
	塩	0.3g
果物		100g

ヨード 48 μ g

★ポイント

- ・卵は、ヨード卵でないか確認しましょう。
- 1日に1個までが目安です。



昼

- ・カレーライス(ご飯150g)
- ・サラダ
- ・果物

カレーライス	ご飯	150g
	牛肉	40g
	じゃがいも	30g
	玉ねぎ	50g
	人参	20g
	グリーンピース	8g
	サラダ油	3g
	しょうが	0.5g
	にんにく	0.5g
	カレールー甘口	10g
	カレールー中辛	5g
	ブラックチョコレート	1g
	ケチャップ	1.5g
	サラダ	レタス
きゅうり		20g
トマト		20g
マヨネーズ		6g
果物		100g

ヨード 1 μ g



夕

- ・ご飯150g
- ・焼き魚(太刀魚80g)
- ・南瓜のそぼろ煮
- ・三度のごま和え
- ・果物

ご飯		150g
焼き魚	太刀魚	80g
	キャベツ	40g
	醤油	3g
	レモン	1切
南瓜のそぼろ煮	南瓜	70g
	鶏ひき肉	10g
	グリーンピース	5g
	砂糖	3g
三度のごま和え	三度	50g
	人参	10g
	ごま	1g
果物	醤油	2g
		100g

ヨード 1 μ g

★ポイント

- ・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
- 魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。

ヨード制限食(3日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
 糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・ご飯150g
- ・牛乳200ml
- ・味噌汁
- ・冷奴
- ・もやしの酢の物
- ・果物

ご飯		150 g
牛乳		200 ml
味噌汁	かつおだし	適宜
	味噌	6 g
	チンゲン菜	30 g
	油揚げ	5 g
冷奴	絹ごし豆腐	100 g
	葱	5 g
	すだち	10 g
	醤油	3 g
もやしの酢の物	もやし	60 g
	人参	10 g
	ごま	1 g
	酢	5 g
	砂糖	2 g
果物		100 g

ヨード 33 μ g

★ポイント

・味噌汁等ののだし汁は、かつおぶしからとりましょう。
 市販のだしの素はヨードが多いものもあるので注意が必要です。



昼

- ・炊き込みご飯
- ・ほうれん草のお浸し
- ・スナップエンドウの卵とじ
- ・果物

炊き込みご飯	米	70 g
	鶏もも肉	20 g
	ごぼう	15 g
	ぎんなん	15 g
	人参	15 g
	三度	10 g
	かつおだし	適宜
	醤油	8 g
	砂糖	3 g
	みりん	5 g
ほうれん草のお浸し	ほうれん草	60 g
	人参	10 g
	醤油	2.5 g
スナップエンドウの卵とじ	卵	25 g
	スナップえんどう	30 g
	砂糖	2 g
	醤油	1.5 g
	片栗粉	1 g
	かつおだし	適宜
果物		100 g

ヨード 9 μ g



夕

- ・ご飯150g
- ・天ぷら
- ・金平ポテト
- ・グリーンサラダ
- ・果物

ご飯		150 g
天ぷら	えび	1 尾
	はも	25 g
	さつま芋	30 g
	なす	30 g
	ピーマン	15 g
	天ぷら粉	35 g
	揚げ油	適宜
	ソース	5 g
金平ポテト	じゃがいも	50 g
	人参	10 g
	ごま	1 g
	ごま油	2 g
	砂糖	3 g
	醤油	2.5 g
グリーンサラダ	サニーレタス	10 g
	レタス	10 g
	きゅうり	15 g
	マヨネーズ	6 g
果物		100 g

ヨード 2 μ g

★ポイント

・えび、かに、貝類の過剰摂取はしないようにしましょう。

ヨード制限食(4日目)

ヨード50μg以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・ご飯150g
- ・牛乳200ml
- ・味噌汁
- ・レモン和え
- ・冷奴
- ・果物

ご飯	150 g
牛乳	200 ml
味噌汁	かつおだし 適宜
	味噌 6 g
	小松菜 30 g
	焼きふ 1.5 g
レモン和え	きゅうり 70 g
	人参 5 g
	レモン汁 3 g
	砂糖 2 g
	醤油 2.5 g
	酢 3 g
冷奴	絹ごし豆腐 100 g
	葱 5 g
	すだち 10 g
	醤油 3 g
果物	100 g

ヨード 34 μg

★ポイント

・味噌汁等ののだし汁は、かつおぶしからとりましょう。
市販のだしの素はヨードが多いものもあるので注意が必要です。



昼

- ・大豆ときのこのハヤシライス (ご飯150g)
- ・南瓜サラダ
- ・果物

大豆ときのこのハヤシライス	ご飯 150 g
	牛肉 40 g
	水煮大豆 20 g
	しめじ 15 g
	マッシュルーム 10 g
	玉ねぎ 40 g
	人参 20 g
	ハヤシルウ 15 g
	トマトピューレ 10 g
	バター 0.5 g
	トマトジュース 3 g
	ケチャップ 15 g
	鶏ガラスープの素 0.3 g
	サラダ油 1 g
南瓜サラダ	南瓜 60 g
	胡瓜 20 g
	玉ねぎ 10 g
	マヨネーズ 10 g
	塩 0.5 g
果物	100 g

ヨード 0 μg

★ポイント

・卵は、ヨード卵でないか確認しましょう。
1日に1個までが目安です。



夕

- ・ご飯150g
- ・千草焼き
- ・冬瓜のくずあんかけ
- ・いりなます
- ・果物

ご飯	150 g
千草焼き	卵 50 g
	鶏ひき肉 20 g
	玉ねぎ 30 g
	ねぎ 3 g
	干しいたけ 1 g
	かつおだし 適宜
	醤油 2.5 g
	砂糖 2 g
	サラダ油 2 g
	三度 30 g
	醤油 3 g
冬瓜のくずあんかけ	冬瓜 70 g
	砂糖 3 g
	醤油 2 g
	かつおだし 適宜
	片栗粉 1 g
	グリーンピース 5 g
いりなます	大根 60 g
	人参 8 g
	ごま 1 g
	砂糖 3 g
	酢 5 g
	醤油 2 g
	サラダ油 3 g
果物	100 g

ヨード 7 μg

ヨード制限食(5日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・トマトスライス
- ・サラダ
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
トマトスライス	トマト	80g
	塩	0.3g
サラダ	レタス	30g
	きゅうり	15g
	カリフラワー	20g
	マヨネーズ	6g
果物		100g

ヨード 33 μ g

★ポイント

・市販のドレッシングよりマヨネーズの方がヨードが少なめです。



昼

- ・ご飯150g
- ・白身魚のフライ
- ・なすの生姜醤油和え
- ・酢の物
- ・果物

ご飯		150g
白身魚のフライ	メルルーサ	80g
	小麦粉	8g
	卵	6g
	パン粉	12g
	揚げ油	適宜
	キャベツ	30g
	ソース	5g
なすの	なす	70g
生姜醤油和え	しょうが	1g
	醤油	2.5g
酢の物	大根	60g
	人参	10g
	しめじ	10g
	砂糖	2g
	酢	5g
	ごま	1g
果物		100g

ヨード 4 μ g

★ポイント

・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
・魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。



夕

- ・ご飯150g
- ・ビーフチャップ
- ・三度の味噌和え
- ・卵の花漬け
- ・果物

ご飯		150g
ビーフチャップ	牛肉	80g
	玉ねぎ	30g
	サラダ油	5g
	ケチャップ	15g
	醤油	2g
	酒	2g
	じゃがいも	30g
	揚げ油	g
	人参	30g
	砂糖	1g
	バター	1g
三度の	三度	40g
味噌和え	ごま	1g
	味噌	5g
	砂糖	2g
卵の花漬け	おから	30g
	人参	5g
	きゅうり	20g
	干しいたけ	2g
	ゆず酢	3g
	酢	3g
	砂糖	3g
果物		100g

ヨード 0 μ g

ヨード制限食(6日目)

ヨード $50\mu\text{g}$ 以内、エネルギー 1700kcal 、塩分 6g 未満
 糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・ご飯150g
- ・牛乳200ml
- ・味噌汁
- ・煮豆
- ・春雨の酢の物
- ・果物

ご飯	150 g
牛乳	200 ml
味噌汁	かつおだし 適宜
	味噌 6 g
	玉ねぎ 30 g
	南瓜 30 g
煮豆	金時豆煮豆 40 g
春雨の酢の物	春雨 7 g
	きゅうり 20 g
	人参 10 g
	砂糖 2 g
	酢 5 g
	醤油 2.5 g
果物	100 g

ヨード 32 μg

★ポイント

- ・味噌汁等ののだし汁は、かつおぶしからとりましょう。
- ・市販のだしの素はヨードが多いものもあるので注意が必要です。



昼

- ・親子丼(ご飯150g)
- ・きゅうりの梅和え
- ・とろろ芋
- ・果物

親子丼	ご飯	150 g
	卵	50 g
	鶏もも肉	30 g
	玉ねぎ	50 g
	みつば	1 g
	みりん	5 g
	砂糖	10 g
	醤油	6 g
	片栗粉	1 g
	かつおだし	適宜
きゅうりの梅和え	きゅうり	60 g
	えのきたけ	15 g
	ねり梅	2 g
	みりん	3 g
とろろ芋	山芋	60 g
	醤油	2 g
果物		100 g

ヨード 3 μg

★ポイント

- ・卵は、ヨード卵でないか確認しましょう。
- ・1日に1個までが目安です。
- ・青のりは海藻類なので使わないようにしましょう。



夕

- ・ご飯150g
- ・鯛の刺身
- ・じゃがいものゆかり和え
- ・しぐれ煮
- ・果物

ご飯	150 g
刺身	たい 80 g
	大根 30 g
	大葉 1 枚
	醤油 3 g
じゃがいものゆかり和え	じゃがいも 70 g
	ゆかり 0.7 g
しぐれ煮	牛肉 20 g
	ごぼう 30 g
	三度 10 g
	砂糖 2 g
	醤油 2.5 g
	サラダ油 2 g
果物	100 g

ヨード 3 μg

★ポイント

- ・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
- ・魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。

ヨード制限食(7日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
 糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・トマトスライス
- ・コールスローサラダ
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
トマトスライス	トマト	80g
	塩	0.3g
コールスロー	キャベツ	35g
サラダ	赤玉ねぎ	10g
	水菜	10g
	マヨネーズ	6g
果物		100g

ヨード 34 μ g

★ポイント

・市販のドレッシングよりマヨネーズの方がヨードが少なめです。



昼

- ・五目寿司(ご飯150g)
- ・ほうれん草のごま和え
- ・なすのしぎ焼き
- ・果物

五目寿司	ご飯	150g
	たけのこ	15g
	干しいたけ	3g
	高野豆腐	3g
	人参	15g
	れんこん	15g
	卵	10g
	サラダ油	2g
	砂糖	15g
	醤油	1.5g
	酢	15g
	かつおだし	適宜
	塩	0.5g
ほうれん草のごま和え	ほうれん草	60g
	ごま	1g
	醤油	2g
なすのしぎ焼き	なす	70g
	ピーマン	10g
	味噌	6g
	砂糖	4g
果物		100g

ヨード 1 μ g

★ポイント

・寿司には、竹輪などの練り製品やしらすは大量に入れないようにしましょう。金時豆はOKです。



夕

- ・ご飯150g
- ・南蛮漬け
- ・揚げ出し豆腐
- ・三度のピーナツ和え
- ・果物

ご飯		150g
南蛮漬け	メルルーサ	80g
	小麦粉	6g
	揚げ油	適宜
	ねぎ	5g
	醤油	1g
	酢	30g
	砂糖	8g
	塩	0.1g
	もやし	40g
揚げ出し豆腐	木綿豆腐	70g
	片栗粉	8g
	揚げ油	適宜
	ねぎ	3g
	生姜	1g
	かつおだし	適宜
	みりん	3g
	醤油	3g
三度の	三度	70g
ピーナツ和え	人参	7g
	醤油	2g
	ピーナツバター	6g
果物		100g

ヨード 5 μ g

ヨード制限食(8日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・サラダ
- ・目玉焼き
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
サラダ	レタス	15g
	きゅうり	20g
	トマト	20g
	マヨネーズ	6g
目玉焼き	卵	50g
	サラダ油	2g
	醤油	3g
果物		100g

ヨード 48 μ g

★ポイント

- ・卵は、ヨード卵でないか確認しましょう。
- ・1日に1個までが目安です。

昼

- ・ご飯150g
- ・タイの塩焼き
- ・オクラのごま和え
- ・ポテト南蛮煮
- ・果物

ご飯		150g
タイの塩焼き	たい	80g
	塩	少々
	チンゲン菜	50g
	すだち	10g
オクラのごま和え	オクラ	50g
	ごま	1g
	醤油	2.5g
ポテト南蛮煮	じゃがいも	80g
	グリーンピース	8g
	ごま油	1g
	砂糖	3g
	醤油	2.5g
	かつおだし	適宜
果物		100g

ヨード 1 μ g

★ポイント

- ・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
- ・魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。

夕

- ・ご飯150g
- ・鶏肉のホイル焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・揚げなすポン酢かけ
- ・果物

ご飯		150g
鶏肉のホイル焼き	鶏もも肉	60g
	玉ねぎ	20g
	しめじ	10g
	ぎんなん	10g
	さつまいも	30g
	バター	5g
	レモン	15g
	醤油	3g
きんぴらごぼう	ごぼう	40g
	人参	10g
	砂糖	2g
	醤油	1.5g
	ごま	1g
	サラダ油	1g
揚げなす	なす	60g
ポン酢かけ	しらす	7g
	揚げ油	適宜
	ポン酢	5g
果物		100g

ヨード 1 μ g

★ポイント

- ・しらすなどの青魚は時々または少量にしましょう。

ヨード制限食(9日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
 糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・トマトスライス
- ・野菜ソテー
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
トマトスライス	トマト	80g
	塩	0.3g
野菜ソテー	キャベツ	50g
	人参	10g
	ハム	6g
	サラダ油	3g
	塩	0.5g
	こしょう	少々
果物		100g

ヨード 33 μ g



昼

- ・ご飯150g
- ・鮭のムニエル
- ・奈良和え
- ・焼きなす
- ・果物

ご飯		150g
鮭のムニエル	鮭	80g
	小麦粉	5g
	バター	5g
	レモン	15g
	アスパラ	30g
	塩	適宜
	こしょう	適宜
奈良和え	大根	50g
	人参	10g
	干しいたけ	2g
	ごま	1g
	砂糖	3g
	酢	5g
焼きなす	なす	70g
	レモン	10g
	醤油	3g
果物		100g

ヨード 6 μ g

★ポイント

- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
- 魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。



夕

- ・ご飯150g
- ・揚げ肉団子の甘酢あん
- ・りんごサラダ
- ・ピーマンとささみの和え物
- ・果物

ご飯		150g
揚げ肉団子の甘酢あん	合いびき肉	60g
	パン粉	8g
	生姜	0.7g
	卵	10g
	揚げ油	適宜
	たけのこ	30g
	パプリカ	30g
	しいたけ	20g
	玉ねぎ	50g
	アスパラ	7g
	鶏ガラスープの素	1g
	片栗粉	3g
	サラダ油	2g
	砂糖	3g
	酢	3g
	ケチャップ	10g
	醤油	6g
りんごドレッシング	りんご	15g
	きゅうり	15g
	レタス	30g
	オリーブオイル	2g
	酢	5g
	塩	0.3g
ピーマンとささみの和え物	ピーマン	50g
	鶏ささみ	10g
	ごま	1g
	酒	2g
	みりん	1g
	味噌	5g
果物		100g

ヨード 5 μ g

ヨード制限食(10日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・ご飯150g
- ・牛乳200ml
- ・味噌汁
- ・小松菜の辛子和え
- ・カリフラワーの甘酢和え
- ・果物

ご飯	150 g
牛乳	200 ml
味噌汁	かつおだし 適宜
	味噌 6 g
	豆腐 50 g
	ねぎ 3 g
小松菜の辛子和え	小松菜 60 g
	えのきたけ 15 g
	練りからし 0.5 g
	醤油 2.5 g
カリフラワーの甘酢和え	カリフラワー 60 g
	きゅうり 15 g
	人参 10 g
	砂糖 3 g
	酢 5 g
果物	100 g

ヨード 35 μ g

★ポイント

- ・味噌汁等ののだし汁は、かつおぶしからとりましょう。
- 市販のだしの素はヨードが多いものもあるので注意が必要です。



昼

- ・チャーハン
- ・コーンサラダ
- ・じゃがいもの炒め煮
- ・果物

チャーハン	ご飯	150 g
	ハム	20 g
	玉ねぎ	40 g
	人参	15 g
	グリーンピース	10 g
	卵	30 g
	醤油	6 g
	サラダ油	5 g
コーンサラダ	サニーレタス	10 g
	レタス	20 g
	赤玉ねぎ	10 g
	コーン	10 g
	マヨネーズ	6 g
じゃがいもの炒め煮	三度	15 g
	じゃがいも	60 g
	サラダ油	3 g
	かつおだし	適宜
	砂糖	2 g
	酒	2 g
	醤油	2 g
果物		100 g

ヨード 11 μ g

★ポイント

- ・卵は、ヨード卵でないか確認しましょう。
- 1日に1個までが目安です。



夕

- ・ご飯150g
- ・豚ヒレカツ
- ・白菜のお浸し
- ・冷奴
- ・果物

ご飯	150 g
豚ヒレカツ	豚ヒレ肉 60 g
	小麦粉 6 g
	卵 5 g
	パン粉 10 g
	揚げ油 適宜
	ブロッコリー 30 g
	じゃがいも 40 g
	ソース 5 g
白菜のお浸し	白菜 60 g
	人参 10 g
	醤油 2.5 g
冷奴	絹ごし豆腐 100 g
	葱 5 g
	すだち 10 g
	醤油 3 g
果物	100 g

ヨード 4 μ g

ヨード制限食(11日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切り1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・トマトスライス
- ・春雨サラダ
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
トマトスライス	トマト	80g
	塩	0.3g
春雨サラダ	春雨	20g
	きゅうり	20g
	人参	10g
	マヨネーズ	10g
	塩	0.5g
果物		100g

ヨード 33 μ g

★ポイント

・市販のドレッシングよりマヨネーズの方がヨードが少なめです。

昼

- ・ご飯150g
- ・ふわふわオムレツ
- ・ヨーグルト和え
- ・ごま和え
- ・果物

ご飯		150g
ふわふわオムレツ	卵	45
	牛乳	15
	砂糖	2
	バター	7
	キャベツ	30
	ケチャップ	10
ヨーグルトかけ	きゅうり	15
	レタス	15
	トマト	15
	みかん缶	20
	無糖ヨーグルト	10
	砂糖	1
	マヨネーズ	10
ごま和え	ブロッコリー	50
	ごま	1
	醤油	2.5
果物		100g

ヨード 17 μ g

★ポイント

・卵は、ヨード卵でないか確認しましょう。
1日に1個までが目安です。

夕

- ・ご飯150g
- ・豚肉のしゃぶしゃぶ風
- ・南瓜の煮付け
- ・そばサラダ
- ・果物

ご飯		150g
豚肉のしゃぶしゃぶ風	豚肉	80g
	酢	3g
	みりん	3g
	醤油	3g
	ごま	0.5g
	キャベツ	40g
	アスパラ	30g
南瓜の煮付け	南瓜	60g
	砂糖	5g
	かつおだし	適宜
	醤油	1.5g
そばサラダ	そば(乾燥)	8g
	レタス	25g
	大根	15g
	赤玉ねぎ	10g
	マヨネーズ	6g
果物		100g

ヨード 0 μ g

ヨード制限食(12日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
 糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・ご飯150g
- ・牛乳200ml
- ・味噌汁
- ・白菜の甘酢和え
- ・煮豆
- ・果物

ご飯	150 g
牛乳	200 ml
味噌汁	かつおだし 適宜
	味噌 6 g
	南瓜 30 g
	玉ねぎ 30 g
白菜の甘酢和え	白菜 80 g
	人参 10 g
	酢 5 g
	醤油 2 g
	砂糖 3 g
煮豆	白花豆煮豆 50 g
果物	100 g

ヨード 33 μ g

★ポイント

・味噌汁等ののだし汁は、かつおぶしからとりましょう。
 市販のだしの素はヨードが多いものもあるので注意が必要です。



昼

- ・牛丼(ご飯150g)
- ・柚香和え
- ・菜種和え
- ・果物

牛丼	ご飯	150 g
	牛肉	50 g
	玉ねぎ	50 g
	ねぎ	20 g
	しらたき	20 g
	砂糖	6 g
	みりん	6 g
	しょうゆ	6 g
柚香和え	大根	60 g
	人参	10 g
	しめじ	10 g
	砂糖	2 g
	ゆず酢	2 g
	酢	3 g
菜種和え	ほうれん草	60 g
	卵	10 g
	醤油	2.5 g
果物	100 g	

ヨード 8 μ g

★ポイント

・黒いこんにやくは海藻が入っているため
 こんにやくは白いものを選びましょう。



夕

- ・ご飯150g
- ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ
- ・胡瓜もみ
- ・さつまいもとりんごの重ね煮
- ・果物

ご飯	150 g
揚げ出し豆腐の	木綿豆腐 130 g
野菜あんかけ	片栗粉 10 g
	揚げ油 適宜
	玉ねぎ 20 g
	干しいたけ 2 g
	人参 10 g
	グリーンピース 10 g
	砂糖 5 g
	醤油 8 g
	かつおだし 適宜
胡瓜もみ	きゅうり 60 g
	人参 5 g
	ごま 1 g
	砂糖 3 g
	醤油 2 g
	酢 5 g
さつまいもと	さつまいも 50 g
りんごの重ね煮	りんご 20 g
	砂糖 3 g
果物	100 g

ヨード 9 μ g

ヨード制限食(13日目)

ヨード50 μ g以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。

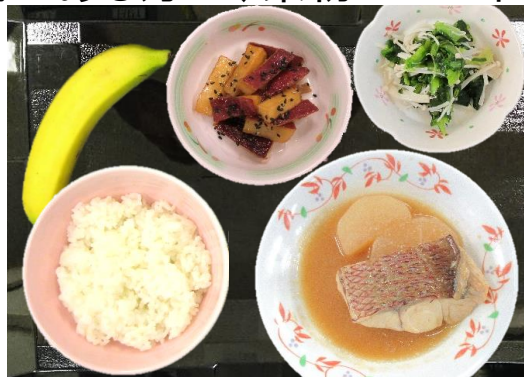


朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・スパゲティサラダ
- ・キャベツとアスパラのサラダ
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
スパゲティ	スパゲティ	15g
サラダ	きゅうり	20g
	玉ねぎ	10g
	みかん缶	15g
	マヨネーズ	8g
キャベツと	キャベツ	30g
アスパラの	アスパラ	10g
サラダ	レタス	10g
	酢	5g
	オリーブオイル	2g
	塩	0.3g
果物		100g

ヨード 33 μ g



昼

- ・ご飯150g
- ・鯛の味噌煮
- ・二色和え
- ・大学いも
- ・果物

ご飯		150g
鯛の味噌煮	たい	80g
	味噌	10g
	砂糖	10g
	大根	50g
二色和え	小松菜	50g
	えのきたけ	15g
	ごま	1g
	醤油	2.5g
大学いも	さつまいも	70g
	揚げ油	適宜
	水あめ	6g
	砂糖	8g
	黒ごま	0.5g
果物		100g

ヨード 3 μ g

★ポイント

- ・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。
- 魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。



夕

- ・ご飯150g
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・卵豆腐
- ・中華和え
- ・果物

ご飯		150g
豚肉のしょうが焼き	豚肉	70g
	生姜	15g
	酒	5g
	醤油	6g
	サラダ油	2g
	キャベツ	30g
卵豆腐	卵	40g
	かつおだし	60ml
	醤油	1.5g
中華和え	きゅうり	20g
	マロニー	6g
	人参	7g
	砂糖	3g
	酢	5g
果物		100g

ヨード 1 μ g

ヨード制限食(14日目)

ヨード50μg以内、エネルギー1700kcal、塩分6g未満
 糖尿病がある方は、果物は1日1回までにしましょう。



朝

- ・食パン5枚切1枚、ジャム
- ・牛乳200ml
- ・大根サラダ
- ・野菜ソテー
- ・果物

食パン	5枚切り	1枚
ジャム	いちごジャム	15g
牛乳		200ml
大根サラダ	大根	40g
	きゅうり	20g
	レタス	20g
	酢	5g
	オリーブオイル	2g
	塩	0.3g
野菜ソテー	キャベツ	50g
	人参	10g
	ハム	6g
	サラダ油	3g
	塩	0.5g
	こしょう	少々
果物		100g

ヨード 34 μg

★ポイント

- ・市販のドレッシングには増粘剤等としてカラギナンが含まれていることがあります。手作りなら、ヨードの量も安心です。



昼

- ・ご飯150g
- ・鶏の薬味焼き
- ・チンゲン菜の炒め煮
- ・ポテトサラダ
- ・果物

ご飯		150g
鶏の薬味焼き	鶏もも肉	70g
	葱	2g
	ごま	1g
	にんにく	0.5g
	しょうが	0.5g
	みりん	1.5g
	醤油	1.5g
	キャベツ	50g
	人参	30g
	砂糖	1g
	バター	1g
	醤油	3g
チンゲン菜の炒め煮	チンゲン菜	50g
	焼き豆腐	20g
	サラダ油	1g
	砂糖	3g
	醤油	2g
	かつおだし	適宜
ポテトサラダ	じゃがいも	50g
	きゅうり	15g
	玉ねぎ	6g
	人参	10g
	マヨネーズ	8g
	塩	0.2g
果物		100g

ヨード 1 μg



夕

- ・ご飯150g
- ・カレイの揚げ煮
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・れんこんの甘酢かけ
- ・果物

ご飯		150g
カレイの揚げ煮	カレイ	70g
	小麦粉	4g
	揚げ油	適宜
	砂糖	5g
	醤油	5g
	京ねぎ	40g
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー	50g
	ごま	1g
	醤油	2.5g
れんこんの甘酢かけ	れんこん	30g
	さつまいも	30g
	揚げ油	適宜
	醤油	2.5g
	砂糖	2.5g
	酢	2.5g
	片栗粉	1g
果物		100g

ヨード 15 μg

★ポイント

- ・芋類はヨードが少なく、おすすめの食品です。
- ・魚料理をする時はタラ以外の白身魚を選びましょう。
- ・青魚、サケ等の赤魚は時々ならOKです。魚は1日1切れ(100g程度)までが目安です。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 マカロニサラダ トマトスライス 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 マリネ ゆで卵 果物	ご飯150g 味噌汁 牛乳 冷奴 もやしの酢の物 果物	ご飯150g 味噌汁 牛乳 レモン和え 冷奴 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 トマトスライス サラダ 果物	ご飯150g 味噌汁 牛乳 金時豆煮豆 春雨の酢の物 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 サラダ トマトスライス 果物
昼	ご飯150g 鶏唐揚げ 里芋と大根の含め煮 白菜のごま和え 果物	カレーライス サラダ 果物	炊きこみご飯 ほうれん草のお浸し スナッペンどうの卵とじ 果物	大豆ときのこのハヤシライス 南瓜サラダ 果物	ご飯 白身魚のフライ なすの生姜醤油和え 酢の物 果物	親子丼 きゅうりの梅和え とろろ芋 果物	五目寿司 ほうれん草のごま和え なすのしぎ焼き 果物
夕	ご飯150g キンメダイの煮付け 春雨の酢の物 なすの味噌和え 果物	ご飯150g 焼魚(タチウオ) 南瓜のそぼろ煮 三度のごま和え 果物	ご飯150g 天ぷら盛り合せ 金平ポテト グリーンサラダ 果物	ご飯150g 干草焼き 冬瓜のくずあんかけ いりなます 果物	ご飯150g ビーフチャップ 三度の味噌和え 卵の花漬け 果物	ご飯150g タイの刺身 じゃがいものゆかり和え しぐれ煮 果物	ご飯150g 南蛮漬 揚げ出し豆腐 三度のピーナツ和え 果物
エネルギー	1731	1748	1783	1742	1758	1721	1722
塩分	4.8	4.2	4.6	6	4.3	4.1	4.9
ヨウ素	36	50	44	41	37	38	40

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
朝	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 サラダ 目玉焼き 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 トマトスライス 野菜ソテー 果物	ご飯150g 味噌汁 牛乳 小松菜の辛子和え 甘酢和え 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 春雨サラダ トマトスライス 果物	ご飯150g 味噌汁 牛乳 白菜の甘酢和え 金時豆の煮豆 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 スパゲティサラダ 生野菜盛り合わせ 果物	食パン5枚切り1枚 ジャム 牛乳 大根サラダ 野菜ソテー 果物
昼	ご飯150g 鯛の塩焼き オクラのごま和え ポテト南蛮煮 果物	ご飯150g 鮭のムニエル 奈良和え 焼きなす 果物	チャーハン サラダ じゃがいもと三度の炒め煮 果物	ご飯150g ふわふわオムレツ ヨーグルト和え ブロッコリーのごま和え 果物	牛丼 柚香和え ごま和え 果物	ご飯150g 鯛の味噌煮 二色和え 大学芋 果物	ご飯150g 鶏菜味焼き チンゲン菜の炒め煮 ポテトサラダ 果物
夕	ご飯150g 鶏のホイイル焼き きんぴらごぼう 揚げなすポン酢かけ 果物	ご飯150g 揚げ肉団子の甘酢あん りんごサラダ ピーマンとささみの和え物 果物	ご飯150g 豚ヒレカツ 冷奴 白菜の浸し 果物	ご飯150g 豚肉のしゃぶしゃぶ風 南瓜の煮付け そばサラダ 果物	ご飯150g 揚げ豆腐野菜あんかけ 胡瓜もみ さつま芋とりんごの重ね煮 果物	ご飯150g 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 中華和え 果物	ご飯150g カレイの揚げ煮 ブロッコリーのごま和え レンコン甘酢かけ 果物
エネルギー	1674	1686	1710	1689	1794	1802	1780
塩分	4.5	5.6	4.9	4	4.7	4.1	5.1
ヨウ素	50	44	50	50	50	37	50