

## ① バセドウ病（甲状腺機能亢進症）

### ★効果的な栄養素・食品

- ※未精白穀物（玄米や分づき米、**玄米発酵食品**、全粒粉で作ったパンや麺類、そばナド）に。
- ※エネルギーを作るのに必要なビタミンB群（V・B1、V・B2、V・B6、ナイアシンなど）、ミネラル
- ※V・Aをしっかり摂る。  
（ぎんだら、やつめうなぎ、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、小松菜、人参、あしたば、なすな、干し海苔）
- ※亜鉛をしっかり摂る。（甲状腺を正常化させ、細胞の新生や体内の200以上の酵素の成分として重要）  
（牡蠣、魚介類、納豆、玄米、など）
- ※水分を十分に補い脱水症状が出ないようにする。

### ★控えたい食品

- ※ヨードの摂取を控える（海藻類、昆布、寒天、昆布だしナド）
- ※代謝を亢進させる唐辛子、アルコールなど刺激物。
- ※食品添加物など、化学物質をできるだけ避ける。
- ※アルコール、カフェイン飲料、白砂糖は控える。
- ※過労を避け、精神・身体の安静を図る。

## ① 橋本病（甲状腺機能低下症）

### ★効果的な栄養素・食品

- ※未精白穀物（玄米や分づき米、**玄米発酵食品**、全粒粉で作ったパンや麺類、そばナド）に
- ※エネルギーを作るのに必要なビタミンB群（V・B1、V・B2、V・B6、ナイアシンなど）、ミネラル
- ※V・Aをしっかり摂る。  
（ぎんだら、やつめうなぎ、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、小松菜、人参、あしたば、なすな、干し海苔）
- ※亜鉛をしっかり摂る。（甲状腺を正常化させ、細胞の新生や体内の200以上の酵素の成分として重要）  
（牡蠣、魚介類、アーモンド、納豆、玄米、など）
- ※ヨードを豊富に摂るように。**ただし、医師の指示に従う!**
- ※代謝を促進し身体を活性化させる食品を摂る。  
（生姜、にんにく、山椒、ニラなど）

### ★控えたい食品

- ※アブラナ科の野菜（菜の花、京菜、青梗菜、ターサイ、大根、蕪）
- ※食品添加物など、化学物質はできるだけ避ける。
- ※アルコール、カフェイン飲料、白砂糖は控える。

### ★発酵食品を摂ってはいけない人！

ヒスタミンによって起こされると思われる体調不良（不眠、大腸炎、慢性的な痛み、パニック症候群、慢性疲労、頭痛・偏頭痛、うつ病・不安症、肌荒れ、頭がぼーっとするナド）は、発酵食品にヒスタミンが多くふくまれるため摂取**過多**の可能性もある。  
免疫システムが正常に働いていれば問題はないが、摂取過多により不快なアレルギー症状が起きる。  
**ただし、ヒスタミンは、体に有害物質（アレルゲン）にさらされた時に、免疫システムが体を守るために分泌する物質です。必ず医師、薬剤師、管理栄養士に聞きましょう!!**



## 注目! アイソトープ治療とは？

### ★アイソトープ治療（放射性ヨウ素内用療法）

放射性ヨウ素のひとつである「ヨウ素-131」というアイソトープの入ったカプセルを飲む甲状腺治療。体内に吸収された放射性ヨウ素の60%以上が甲状腺細胞に取り込まれるという性質を利用した治療法。甲状腺に集まった放射性ヨウ素は放射線を発し、甲状腺ホルモンをつくる細胞を徐々に破壊していきます。バセドウ病では、甲状腺ホルモンが少なくなり、甲状腺の働きが正常になり、甲状腺がんでは、がん細胞を破壊し転移したがんも破壊。ただし、ヨウ素制限が不可欠。そのヨウ素制限が不十分であると、放射性ヨウ素の甲状腺への取り込みが低下するためヨウ素制限食が必要となります。

**治療にあたっては、医師、管理栄養士に相談してください。**

## 《ヨウ素制限食》

### ※絶対に食べてはいけない食品

- 海藻類・昆布加工品・昆布だし・風味調味料
- 昆布エキス含有食品・ヨード強化卵・飲み物など
- （市販の調味料や飲み物は、成分表示に注意!!）



### ※できるだけ食べないように注意する食品

- テングサ加工品（寒天ナド）・魚介類・青身魚（缶詰含）
- 貝類エビやカニ類・レバー、モツ、ホルモン など
- カラギナンを含んだ食品（豆乳、ゼリー、プリン、ナド）
- 塩分の多い輸入食品（ハム、ベーコン、コンビーフ、ナド）

