

## 5. ヨウ素 (I)

### 1) ヨウ素とは？

人体に含まれるヨウ素の 70~80% は甲状腺に存在しており、甲状腺ホルモンの成分として欠かせないミネラルです。

### 2) ヨウ素の生理作用と欠乏症・過剰症

成人の体内には、15~20mg のヨウ素が含まれています。そのほとんどは甲状腺に存在し、甲状腺ホルモンの成分になります。甲状腺ホルモンは、基礎代謝を亢進させます。特に胎児では、脳、末梢組織、骨格などの発達と成長を促します。

慢性的にヨウ素が欠乏すると、甲状腺刺激ホルモン (TSH) の分泌が亢進し、甲状腺が異常肥大または過形成を起こして甲状腺腫となり、甲状腺機能は低下します。妊娠中のヨウ素欠乏は、死産、流産、胎児の先天異常を引き起こします。日本人は海産物をよく摂取しますので、欠乏することはまれです。

ヨウ素を過剰摂取すると、甲状腺ホルモンの合成ができなくなり、甲状腺が肥大し甲状腺腫となります。昆布の取りすぎによって発症した例があります。

### 3) ヨウ素の食事摂取基準 ※「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」による

#### 【推定平均必要量】

男性女性ともに (18 歳以上) 95  $\mu$ g / 日

#### 【推奨量】

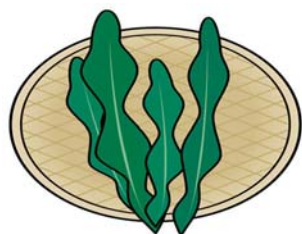
男性女性ともに (18 歳以上) 130  $\mu$ g / 日

#### 【耐受上限量】

男性女性ともに (18 歳以上) 2,200  $\mu$ g / 日

#### 4) ヨウ素を多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1 食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
昆布	131,000	10g	13,100
生わかめ	11,790	20g	2,358
さば	248	1 切(100g)	248
かつお	198	1 切(100g)	198
ぶり	190.5	1 切(100g)	190.5
焼きのり	6,100	3g	183
鶏肉	49.9	80g	39.9



#### 【参考文献】

- 1) 橋爪 孝雄 監修. 臨床栄養ディクショナリー. メディカ出版 (2008 年)
- 2) 中村 丁次 監修. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版 (2009 年)
- 3) 林 淳三 編著. N ブックス基礎栄養学. 建帛社 (2008 年)
- 4) 香川靖雄 著. 香川靖雄教授のやさしい栄養学. 女子栄養大学出版部 (2007 年)
- 5) 中屋 豊 著. よくわかる栄養学の基本としくみ. 秀和システム (2009 年)
- 6) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2010 版). 第一出版 (2009 年)
- 7) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所. ミネラルについての解説. 「健康食品」の安全性・有効性情報. <http://hfnet.nih.go.jp/contents/index33.html>