

● ヨウ素 = 甲状腺ホルモンの原料

1食の摂取量	含まれるヨウ素量
昆布の佃煮 (5~10g)	10~20mg
昆布巻き (3~10g)	6~20mg
ひじき (5~7g)	1.5~2mg
わかめの吸い物 (1~2g)	0.08~0.15mg
海苔2分の1枚 (1g)	0.06mg
昆布だし (0.5~1g)	1~3mg
寒天 (1g)	0.18mg

ヨウ素摂取量 食事摂取基準2015年版

推定平均必要量 : 0.095mg
推奨量 : 0.13mg

・日本人の摂取量は
推定約1~3mg/日



出典 : Zava TT, Zava DT, Thyroid Res 2011 ; 4 : 14.、「日本人の食事摂取基準 (2015年版) 策定検討会」報告書 厚生労働省、スーパー図解 甲状腺の病気. 法研究