

# ヨード含量の多い食品

## ヨード含量がきわめて多い食品

### 海藻類



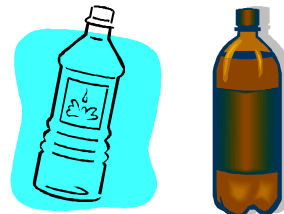
昆布、ワカメ、海苔、ヒジキ、モズク、テングサ、その他海藻加工品。

### 調味料



複合調味料、合わせ調味料、醤油、味噌、酢にも昆布だしが使われていることがあるので表示をよく見る。

### 飲み物



昆布茶、十六茶(昆布汁入り)、アクエリアス、カロリーメイトドリンク(昆布エキス入り)、カロリーメイトチューブタイプなど。その他、昆布エキス、海藻エキスが入っている飲み物。

### ヨード卵



## ヨード含量がやや多い食品

### 甲殻類



貝、えび、かに類。

### 魚類



青身魚(さば、いわし、かつおぶり、にしん)や赤身魚(まぐろ、さけ、ます、シーチキン)など。

### 肉類



レバー、モツなど内臓部分の肉類。