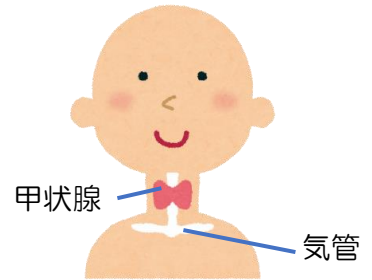


1月のテーマ：甲状腺

甲状腺は、首の真ん中、のどぼとけの下にある蝶のような形で大きさが4～5cm、重さが10～20g程度の小さい臓器です。甲状腺の病気は、特に女性が発症する割合が高くなっています。



甲状腺ホルモンの働き

- ☆ 脈拍・体温・自律神経を調節しエネルギー消費を一定に保つ
- ☆ 子どもの成長や発達を促進
- ☆ 心臓や腎臓の働きを活性化
- ☆ 脳の働きを維持

甲状腺疾患の症状

甲状腺機能亢進症（甲状腺ホルモン過剰）

バセドウ病など

- ・ドキドキする
- ・汗をよくかく
- ・イライラする
- ・軟便
- ・眼球突出
- ・コレステロール低値
- ・暑がり
- ・手足の震え
- ・体重減少
- ・筋力低下
- ・甲状腺肥大
- など



甲状腺機能低下症（甲状腺ホルモン不足）

橋本病など（全てが低下症になる訳ではない）

- ・脈が遅い
- ・肌が乾燥する
- ・記憶力低下
- ・便秘
- ・まぶた浮腫
- ・コレステロール高値
- ・寒がり
- ・動作が緩慢
- ・体重増加
- ・声がかすれる
- ・甲状腺肥大
- など



共通の症状

- ・だるい
- ・疲れやすい
- ・手や足がむくむ
- ・髪の毛が抜ける
- ・月経異常

食事や生活のポイント

甲状腺ホルモンは、海藻などに含まれるヨウ素から作られますが、過剰にヨウ素をとりすぎると亢進症及び低下症の両方に影響します。

海藻のうちでも特に昆布にはヨウ素が多く含まれています。

過剰摂取を防ぐため昆布を使った料理やおつまみ昆布などを食べ過ぎないことや、昆布エキスが入った調味料や健康食品、サプリメントの摂取、ヨウ素入りのうがい薬の使用にも注意しましょう。

亢進症の場合

- ・炭水化物、たんぱく質をしっかり取る
- ・ビタミンA、B群、亜鉛、水分をとる
- ・ヨウ素、糖質を過剰にとらない
- ・消化の良いものをとる
- ・アルコール、唐辛子、カフェインは控える
- ・激しい運動や長時間の入浴は避ける
- ・ストレスをためない
- ・禁煙する

低下症の場合

- ・糖質、脂質をとりすぎない
- ・ビタミンA、B群、亜鉛、食物繊維をとる
- ・代謝を促進する食品を活用する（生姜、にんにく、ニラなど）
- ・ヨウ素を過剰にとらない
- ・アルコール、カフェインは控える
- ・禁煙する



検査及び治療によってヨウ素制限食が必要な場合もあります。医師の指示に従いましょう。

牡蠣、魚介類、納豆等に含まれる亜鉛は甲状腺の働きを正常化させる効果があります。



～ 大豆入りキーマカレー ～

大豆、牛・豚ひき肉も亜鉛を多く含みます。
大豆や玉ねぎの食感も楽しめるメニューです。



材料（2人分）

玉ねぎ	120g
にんじん	20g
にんにく	1かけ
油	小さじ1
小麦粉	大さじ1
牛豚合いびき肉	120g
大豆水煮	40g
トマト缶	40g
水	200cc
カレールー	36g
ご飯	300g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。鍋に油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎ、にんじんも加えて炒める。
- ② 小麦粉、肉も加え炒める。
- ③ 大豆、トマト缶、水を加え、中火で約15分煮込む。
- ④ 火を止めてカレールーを加えて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。
- ⑤ 器にご飯を盛って、カレーをかける。

エネルギー 556kcal

食塩相当量 2.4g

～ ベビーホタテと野菜のサラダ ～

ホタテやナッツ類も亜鉛が豊富で、
ビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップします。



材料（2人分）

蒸しベビーホタテ	60g
水菜	50g
ミニトマト	4個
黄パプリカ	1/4個
カシューナッツ	6粒
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ2
塩こしょう	少々

作り方

- ① 水菜は3cm長さ、ミニトマトは半分に、黄パプリカは1cm角に切り、カシューナッツは刻んでおく。
- ② オリーブオイル、レモン汁、粒マスタード、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ 器に野菜とホタテを盛り付け、②とカシューナッツをふりかける。

エネルギー 198kcal

食塩相当量 0.7g

～ 黒ごま豆乳プリン ～

豆腐やごまも亜鉛が豊富。卵や牛乳を使わずコレステロールを抑えたデザートです。

材料（2人分）

絹ごし豆腐	100g
豆乳	100cc
ゼラチン	4g
砂糖	10g
練り黒ごま	10g
きな粉	1g

作り方

- ① 水大さじ2にゼラチンを振り入れる。
- ② 豆腐を水切りし、なめらかにつぶす。
- ③ 鍋に豆腐、豆乳、砂糖、練りごまを入れて沸騰しないように弱火で加熱する。
- ④ 火を止めて①を入れて溶かす。
- ⑤ 器に入れて冷やし固め、きな粉を振る。

エネルギー 111kcal

食塩相当量 0.0g



2月のテーマ「 摂食障害 」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316