

## 赤ちゃんのヨウ素

赤ちゃんはどのくらいヨウ素が必要ですか？

母乳を飲んでいる赤ちゃんは、特にヨウ素栄養補助剤は不要です。

スープの中に高用量のヨウ素が含まれている場合、赤ちゃんにはどんな危険性がありますか？

甲状腺機能低下症が報告されている場合があります、その場合、血液検査、および場合によっては治療が必要になります。

これまでわかめスープを食べていた場合、今何をすべきですか？

1. スープを飲むのを中止して下さい。
2. 心配し過ぎないで下さい—スープに含まれるヨウ素の量しだいで、赤ちゃんは影響を受けていないかも知れません。
3. 最寄の医師か産婦人科医の予約を作り、このパンフレットとスープの包装を持参して下さい。

## さらなる情報の入手先:

- Royal North Shore Hospital  
Newborn Care Centre  
電話: 02 9926 5317
- Mothersafe Medications In  
Pregnancy and Lactation Helpline  
電話: 1800 020 653 (無料)
- ウェブサイト:  
<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/recall-soymilk>
- Eメール:  
OzFoodNet@health.gov.au

Yvette Sheehy 授乳専門家

電話: 02 9926 5317

Eメール: [Ysheehy@nscchahs.health.nsw.gov.au](mailto:Ysheehy@nscchahs.health.nsw.gov.au)

Northern Sydney Local Health Network

Division of Women, Children's and Family Health

Royal North Shore Hospital

St Leonards NSW 2065

出版日: 2011年3月



Health  
Northern Sydney  
Local Health Network

## 注意事項

妊娠中

および

授乳中の

女性の方へ

## わかめスープ



ミヨック 韓国わかめスープ

# 健康上の注意事項: わかめスープ中に多量に含まれるヨウ素



## ヨウ素

### ヨウ素とは？

ヨウ素は限られた食品内に自然に含まれる必須微量元素です。

### ヨウ素の働きは？

ヨウ素は発育とエネルギー消費を調整する甲状腺ホルモンを作るために必要です。

### どれだけ必要ですか？

妊娠中: 一日220 $\mu$ g

授乳中: 一日270 $\mu$ g

### 何に含まれますか？

主に海産物に含まれ、小匙1杯のヨウ素添加塩のヨウ素含有量は150 $\mu$ gです。  
シーフード100g中のヨウ素含有量は約60 $\mu$ gです。

## 妊娠中と授乳中のヨウ素

### 妊娠中と授乳中には余分なヨウ素が必要ですか？

もしも食事で十分なヨウ素が摂取できない場合、栄養補助剤が必要な場合があります。しかし摂取過多にならないように十分注意しなければなりません。すべての製品ラベルのヨウ素含有量を読み、摂取前に医師と相談して下さい。

### 摂取し過ぎるとどうなりますか？

妊娠中または授乳中の場合、ヨウ素を摂取し過ぎると健康上、重大な影響を及ぼす場合があります。

## 注意!

わかめスープは高用量のヨウ素を含んでいます



## わかめスープ、ミヨック

### わかめスープを飲むと母乳の分泌を助けますか？

わかめスープを飲むと母乳の供給量が増えるという科学的証拠はありません。実際には、赤ちゃんに有害だという証拠があります。

スープ用の干しわかめは100gmあたり9000 $\mu$ gのヨウ素を含有しています。

これは一日あたりの推奨摂取量の33倍以上です。

でも母も祖母もスープを飲みました—私にとっては文化的に重要です。

スープ内のヨウ素含有量はそれぞれ異なります。伝統的な新鮮な海藻で作った物は多く含まないかも知れません。安全のためまず医師に相談するまで摂取するのはやめましょう。