

<ご注意>

昆布を多くお使いの方は、摂り過ぎに注意してください。
安全すたいるで扱っている「天然だし調味粉」をしっかりとお使いの方は、
非常時以外は昆布粉を摂取する必要はありません。

原発の事故が起きたら、多めに摂取してください。

※下記、記事は2011年当時の基準のものになり、
食品摂取基準2020年版では、耐容上限量15歳以上3mg/日となっております。

①放射能対策になる昆布のヨウ素

Q 昆布はヨウ素剤の代わりになりますか?「海藻は効果がない」という報道もありましたが。

A 放射性ヨウ素が体に入る直前に飲んでおくと、健康への影響を低減できるのがヨウ素剤。

国が定めた服用量は、13~40才で100mg(ヨウ素76mg分)を1回だけ。40歳以上は服用対象外となっています。

実は、効果が1日しか持続しないのに、服用は原則1回。2日目も飲まなければならない状況にいないで、避難しなさいというわけです。

そんなにうまく避難できるでしょうか。そもそも、ヨウ素剤を備蓄しているのは、原発から半径10km以内の自治体だけが普通なのです。

食事摂取基準では、1日に摂取していいヨウ素の上限は2.2mg。76mgという服用量は35倍になり、過剰摂取による副作用も心配です。

放射線医学総合研究所は「海藻を食べても十分な効果はない」と発表しましたが、国立健康・栄養研究所の資料(表)を見ると、昆布には多くのヨウ素が含まれています。

したがって、昆布を事前に無理なく摂取しておくことは有効であると私たちは考えます。

ヨウ素の1日摂取基準を考えると、昆布を毎日1~2g食べるのがいいでしょう。

ヨウ素を多くとれる食品

食品	ヨウ素 (mg/100g)
こんぶ	131
わかめ	7.79
あまのり	6.1
いわし	0.268
さば	0.248
かつお	0.198
国産大豆	0.079
バター	0.062
あずき	0.054
鶏肉	0.0499
鶏卵の卵黄	0.048
精白米	0.039
あじ	0.0312
グリーンピース生	0.02
食パン	0.017
豚肉	0.0178
牛肉	0.0164
さつまいも	0.0093
たまねぎ	0.0084
普通牛乳	0.006

※国立健康・栄養研究所「ヨウ素解説」より引用

原発で大事故が起きて、近くに住んでいて、高濃度の放射性ヨウ素にさらされるような状況であれば、50gのような極端な食べ方も否定できないと思われる。

この場合でも、翌日からは量を減らして、無理せず継続して召し上がってください。