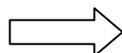


添付の分析試験成績書より

昆布 100 g に含まれるヨウ素をマイクログラムに換算

203 mg / 100 g



2,030 µg / 1 g

I. 利尻粉末昆布 50 g に含まれるヨウ素

上記の内容より、ご質問の 利尻粉末昆布 50 g に含まれるヨウ素は以下のようになります。

2,030 µg × 50 にて 101,500 µg / 1 袋

II. 食事摂取基準 上限 2,200 の考え方

昆布のヨウ素含有量から、示唆するもの

昆布を 一日 1 g 取れば、ほぼ上限となる。

(昆布茶などのスティックでは、昆布の粉末は 約 1 g 入りなので昆布茶は一日 1 杯が上限。)

しかしながら、毎日、飲み続けると、他の食品からの摂取をも考えると過剰と言えるのではないかと、という問題が考えられる。

昆布については、これまでの長い経験により、昆布でだしを取り家庭料理を作り、昆布の佃煮や昆布茶を少々楽しんで、普通の正しい食生活をしながら、過剰なヨウ素の摂取により健康を損ねるといった事例に接していない。他の食材と一緒に摂ることにより、ヨウ素として取り入れる数値が変わるとの検証もある。又、通常、過剰に摂取されたヨウ素は排泄されると言われている。

多研究機関に問い合わせたところ、サプリメントなどでヨウ素を取り込むことが何よりも一番、過剰摂取に繋がるとのこと、近年のダイエットブームやアンチエイジングへの無理な欲望がそのような事態を生んでいるとも思われる。

上限 2,200 にあまり、神経質になつては、普通の食事でもできなくなるのではないかと？

それどころか、昆布や海藻、そして、野菜や米を中心にした欧米からも、うらやまれる日本の食生活を否定することになりかねない。 ともかくも偏らない食生活を心がけることが重要であると考えます。

Ⅲ. 粉末昆布 1 g の目安

ティースプーン が、少しわかりにくいので、
以下のようにコーヒーなどで一般的に使用しているスプーンで分量の目安を写真にしました。



この写真は、

このスプーンで **2杯分** で **2g**

となります。



この写真は、

150cc のお湯に溶かしました。

これでは、
濃厚すぎて、おいしく飲めません。

150cc には **0.5g** スプーン **2分の1** 杯
で充分でした。

今回のお尋ねで、いろいろと勉強をさせて頂きました。
本当にありがとうございました。
正しい目安を認識することは、何より大切です。
ご参考までにまとめました。
今後も研鑽を続けてまいりますのでよろしくお願いいたします。