

お悩み・目的別 食事法

📄 現代人に多い悩み 📄 血液・内分泌系・代謝の悩み

甲状腺機能亢進症・バセドウ病

監修

医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美



自分自身の免疫システムが異常をきたし、自分の甲状腺を刺激することにより甲状腺ホルモンを過剰に分泌する疾患です。症状としては、眼球突出や、動悸、耐えられない暑さ、疲労、不眠、体重減少などがみられます。免疫の異常である自己免疫疾患の一つです。食生活と生活習慣を整え健康的な生活を送ることが必要です。天然由来のヨウ素（昆布・海藻類）は多くとりすぎないようにしましょう

おすすめの栄養成分と食品



1. ビタミンB群とミネラルが豊富な食品を補給して、体調を整えましょう。

甲状腺ホルモンが過剰に分泌されることで、エネルギー代謝が過度に高まります。

その際にビタミンB群（ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなど）やミネラル類が浪費され、不足気味になります。

ビタミンB群やミネラルが不足すると、疲労がたまりやすい、イライラする、脳や神経の働きに影響が出るなど、体調不良につながります。

- 精白穀物（玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば）
- 大豆や大豆製品（煮豆、豆腐、納豆、豆乳など）

2. ビタミンAの多い食品をしっかり取ります。

甲状腺機能の亢進が進むと、健康維持に必要なビタミンAが欠乏します。

- 緑黄色野菜（小松菜、にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、あしたば）

3. 亜鉛を含む食品をしっかり取ります。

ミネラルの一種である亜鉛は、甲状腺の機能を正常化させます。亜鉛は甲状腺だけでなく、細胞の新生や体内の酵素の構成成分としても重要な成分です。

- 未精白穀物（玄米や分づき米、玄米発酵食品、全粒粉で作ったパンや麺類、そば）
- 種実類（ごま、アーモンド、カシューナッツ）
- 大豆や大豆（煮豆、豆腐、納豆、豆乳など）
- かたくちいわし（煮干し・田作り）、桜エビ

4. 食物繊維やオリゴ糖の多い食材を取り、便秘を予防し、腸内環境を整えましょう。

甲状腺機能の亢進に関わる「免疫」は、腸内環境と密接な関係があります。

- 玄米や分づき米、全粒粉で作ったパンや麺類、そば、根菜類、大豆、小豆、りんご、大豆、玉葱、ごぼう

5.

副食には、豆類（大豆など）、種実類（ごまなど）、野菜類、魚介類、きのこ類、いも類、発酵食品（味噌・漬物・納豆など）取り入れることで、栄養のバランスが整います。

これらの食品を毎日、全て取ることを続けましょう。

控えめにしたい食品



1. 甲状腺ホルモンが過剰になっているため、甲状腺ホルモンの主成分である、ヨウ素の多い食品の摂取は制限します。
詳しくは、主治医の指示に従ってください。

●ヨウ素を多く含む食品：昆布に特に多く含まれています、その他の海藻類（わかめ、のり、寒天など）

昆布を使った出汁にもヨウ素が含まれますので、出汁を使った料理にも注意します。出汁は昆布を使わない出汁を使いましょう。

*ヨウ素が不足して甲状腺腫が起こることもありますので、その場合は主治医の指示に従ってください。

2. 代謝が亢進している状態なので、さらに代謝を亢進させる働きのある唐辛子、アルコールなどの刺激物は避けます。

3. 食品添加物など、できるだけ化学物質を避ける食生活を心がけましょう。

食品の裏側の原材料表示を見て、添加物の多い食品は控えめにし、できるだけ添加物の少ない食品を選びましょう。

4. カフェインの多い飲料（コーヒー、緑茶、紅茶、エナジードリンクなど）は控えます。

麦茶やハーブティーがおすすめです。

5. 白砂糖の多いお菓子類、清涼飲料水は、糖質が多くビタミンB群を消耗させます。

甲状腺機能が亢進すると、ビタミンB群が不足しがちになるため、疲労が溜まり、イライラするなど精神面にも影響を及ぼします。

食事と生活習慣のポイント



1. 汗を多くかく症状が出やすいため、水分を十分に補い、脱水症状が出ないようにします。

ただし糖分の多いジュースやスポーツ飲料は避けます。水、カフェインの少ない飲料（麦茶・ハーブティー・番茶など）を取りましょう。

2. 便秘を予防し、腸内環境を整えましょう。

甲状腺機能の亢進に関わる「免疫」は、腸内環境と密接な関係があります。下腹部のマッサージ、入浴中にお腹をもむのも効果があります。

3. 過労を避け、身体の安静を図ります。十分な睡眠をとりましょう。

4. 過剰なストレスは、免疫や甲状腺機能に影響します。精神の安定を図りましょう。

動画・オンラインレッスンなどで、もっと詳しく学ぶ



解説：加藤 初美

管理栄養士／エコロッキングスクール指導講師

ミス・ジャパン・ビューティーキャンプ講師も務めたベテラン管理栄養士によるオンラインレッスン

『甲状腺機能亢進症・バセドウ病』で悩む方、予防したい方の食事法&オススメレシピを解説します

【オンラインレッスンでは、こんなことが学べます】

- ・ 甲状腺機能亢進症（バセドウ病）で悩む方、予防したい方に、おすすめの栄養成分と食品とは
- ・ 甲状腺機能亢進症の方が意識して取りたいビタミンとは
- ・ 甲状腺を正常化させるミネラルとは
- ・ ビタミンB群が甲状腺に役立つ理由
- ・ ビタミンB群の吸収率を高める食材とは？その使い方とは
- ・ 甲状腺に異常がある方は、コーヒーを飲んでもいいのか
- ・ 甲状腺機能に異常がある場合に、腸内環境を整えることが重要な理由とは
- ・ 甲状腺に役立つ栄養素を、丸ごと摂れるレシピを紹介
- ・ 甲状腺の正常化に必要な亜鉛を効率良く取る具体的なレシピを紹介
- ・ 甲状腺の敵「甘い物」を控える食改善 無理せずできるコツ

セラピー開始3ヶ月後で甲状腺疾患の薬が不要になった心理療法とは？



メンタルケアの専門家である 公認心理師・管理栄養士

西川範彦が、SAT療法という心理療法により、甲状腺疾患を克服した事例を紹介した記事を紹介します。

心理療法を受け始めてから、3ヶ月後には甲状腺疾患の症状が改善し、薬が不要（医師に確認の元）となった事例です。ちなみに、内服薬での治療は最低でも2年ほどかかるのが通例とされています。



腸活を始めたい方へ

管理栄養士・栄養士が教える



健康自然食料理教室

エコロッキングスクール

