**1. 해산물 요오드 함량 분류**

| **분류** | **해산물** | **요오드 함량 (mcg/100g)** |
| --- | --- | --- |
| **고요오드 함량** | **새우, 게, 랍스터, 특정 어류** | **약 30 ~ 90 mcg** |
|  | **참치, 대구** | **약 10 ~ 60 mcg** |
| **저요오드 함량** | **조개, 홍합, 오징어, 굴** | **약 10 ~ 50 mcg** |
|  | **가리비, 흰살 생선, 연어** | **약 10 ~ 40 mcg** |

**2. 주요 해조류 요오드 함량**

| **해조류** | **요오드 함량 (mcg/100g)** |
| --- | --- |
| **다시마 (Dried Kelp)** | **약 500 ~ 2,000 mcg** |
| **김 (Dried Seaweed, Nori)** | **약 16 ~ 2,000 mcg** |

***참고: 해산물 및 해조류의 요오드 함량은 종류, 서식지, 가공 방법 등에 따라 다를 수 있습니다.***

**3. 연령/상태별 일일 요오드 권장 섭취량**

| **연령/상태** | **권장 섭취량 (mcg/일)** |
| --- | --- |
| 영아 (0-6개월) | 110 mcg |
| 영아 (7-12개월) | 130 mcg |
| 어린이 (1-8세) | 90 mcg |
| 어린이 (9-13세) | 120 mcg |
| 청소년 (14-18세) | 150 mcg |
| 성인 (19세 이상) | 150 mcg |
| 임신부 | 220-250 mcg |
| 수유부 | 250-290 mcg |