


# 鉄を多く含んでいる食品

赤字は鉄の量

 6.5mg 豚レバー(50g)	 4.5mg 鶏レバー(50g)	 2.2mg 牛もも肉赤身(80g)	 2.0mg 牛レバー(50g)	 0.7mg 豚もも肉赤身(80g)
 0.5mg 鶏もも肉(80g)	 1.9mg あさり(50g)	 1.7mg いわし(1匹:80g)	 1.0mg かき(5個:50g)	 0.9mg いわし丸干し(1匹:20g)
 0.8mg さば(1切:70g)	 0.6mg まぐろ赤身(3切:45g)	 0.9mg 卵(1個:50g)	 2.6mg 厚揚げ(100g)	 2.4mg 豆乳(200ml)
 1.8mg がんもどき(50g)	 1.5mg 高野豆腐(20g)	 1.3mg 納豆(40g)	 0.9mg 木綿豆腐(1/4丁:100g)	 1.4mg 小松菜(50g)
 1.2mg サラダ菜(50g)	 1.1mg 水菜(50g)	 1.0mg ほうれん草(50g)	 0.9mg 春菊(50g)	 0.6mg ブロッコリー(60g)
 0.6mg 切干大根(20g)	 0.6mg さつまいも(100g)	 0.6mg ひじき[乾](大さじ1:10g)	 0.1mg のり(1g)	 0.3mg ごま(小さじ1:3g)