

鉄を多く含んでいる食品

赤数字は可食部の鉄の量

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  4.5mg 鶏レバー(50g) |  6.5mg 豚レバー(50g) |  1.7mg 牛もも肉赤身(60g) |  0.8mg 卵(1個:55g) |  1.1mg かき(50g) |
|  15.0mg あさり水煮缶(50g) |  1.9mg あさり(50g) |  0.8mg ぶり(60g) |  1.1mg かつお(60g) |  0.7mg さば(60g) |
|  1.1mg 木綿豆腐(1/4丁:75g) |  1.3mg 納豆(40g) |  2.6mg 厚揚げ(100g) |  1.8mg がんもどき(50g) |  1.2mg 高野豆腐【乾】(16g) |
|  1.4mg 小松菜(50g) |  0.9mg 春菊(50g) |  1.0mg ほうれん草(50g) |  1.1mg 水菜(50g) |  0.4mg ブロッコリー(30g) |
|  0.6mg ひじき【乾】(10g) |  0.6mg 切干大根【乾】(20g) |  0.3mg ごま(小さじ1:3g) |  0.1mg 焼きのり(1g) |  2.8mg 豆乳(200ml) |

※鉄の量は日本食品標準成分表 2020年版(8訂)の成分値を用いています。

※1日3回規則正しく、バランスの取れた食生活で、必要なエネルギーと栄養素を摂取することが大切です。