

鉄を多く含んでいる食品

赤字は可食部の鉄の量

 <p>6.5mg 鶏レバー(50g)</p>	 <p>4.5mg 豚レバー(50g)</p>	 <p>1.7mg 牛もも肉赤身(60g)</p>	 <p>0.9mg 卵(1個:50g)</p>	 <p>1.1mg かき(50g)</p>
 <p>15.0mg あさり水煮缶(50g)</p>	 <p>1.9mg あさり(50g)</p>	 <p>0.8mg ぶり(60g)</p>	 <p>1.1mg かつお(60g)</p>	 <p>60mg さば(60g)</p>
 <p>1.1mg 木綿豆腐(1/4丁:75g)</p>	 <p>1.3mg 納豆(40g)</p>	 <p>2.6mg 厚揚げ(100g)</p>	 <p>1.8mg がんもどき(50g)</p>	 <p>1.2mg 高野豆腐【乾】(16g)</p>
 <p>1.4mg 小松菜(50g)</p>	 <p>0.9mg 春菊(50g)</p>	 <p>1.0mg ほうれん草(50g)</p>	 <p>1.1mg 水菜(50g)</p>	 <p>0.4mg ブロッコリー(30g)</p>
 <p>0.6mg ひじき【乾】(10g)</p>	 <p>0.6mg 切干大根【乾】(20g)</p>	 <p>0.3mg ごま(小さじ1:3g)</p>	 <p>0.1mg 焼きのり(1g)</p>	 <p>2.5mg 豆乳(200ml)</p>

※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。