

鉄を多く含んでいる食品

赤字は可食部の鉄の量

 <p>4.5 mg 鶏レバー(50g)</p>	 <p>6.5 mg 豚レバー(50g)</p>	 <p>1.6 mg 牛もも肉赤身(60g)</p>	 <p>0.8 mg 卵(1個:55g)</p>	 <p>1.1 mg かき(50g)</p>
 <p>15.0 mg あさり水煮缶(50g)</p>	 <p>1.9 mg あさり(50g)</p>	 <p>0.8 mg ぶり(60g)</p>	 <p>1.1 mg かつお(60g)</p>	 <p>0.7 mg さば(60g)</p>
 <p>1.1 mg 木綿豆腐(1/4丁:75g)</p>	 <p>1.3 mg 納豆(40g)</p>	 <p>2.6 mg 厚揚げ(100g)</p>	 <p>1.8 mg がんもどき(50g)</p>	 <p>1.2 mg 高野豆腐【乾】(16g)</p>
 <p>1.4 mg 小松菜(50g)</p>	 <p>0.9 mg 春菊(50g)</p>	 <p>1.0 mg ほうれん草(50g)</p>	 <p>1.1 mg 水菜(50g)</p>	 <p>0.4 mg ブロッコリー(30g)</p>
 <p>0.6 mg ひじき【乾】(10g)</p>	 <p>0.6 mg 切干大根【乾】(20g)</p>	 <p>0.3 mg ごま(小さじ1:3g)</p>	 <p>0.1 mg 焼きのり(1g)</p>	 <p>2.8 mg 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。