

鉄(Fe)を多く含む食品

1日あたりの推奨量:

男性(18~74歳):7.5mg

女性(18~49歳・月経あり):10.5mg、(18~64歳・月経なし):6.5mg

食品名	100g中 の鉄量 (mg)	1回使用量		食品名	100g中 の鉄量 (mg)	1回使用量	
		数量 (g)	鉄量 (mg)			数量 (g)	鉄量 (mg)
豚レバー	13.0	50	6.5	あさり(水煮缶)	30.0	50	15.0
鶏レバー	9.0	50	4.5	かき(貝)	2.1	50	1.1
牛レバー	4.0	50	2.0	大豆(蒸)	2.8	50	1.4
馬肉	4.3	80	3.4	木綿豆腐	1.5	100	1.5
牛肉(もも)	2.8	80	2.2	がんもどき	3.6	30	1.1
カツオ	1.9	80	1.5	納豆	3.3	40	1.3
きはだまぐろ	2.0	80	1.6	ひじき(干し)	6.2	5	0.3
いわし(うるめ)	2.3	80	1.8	ほうれん草	2.0	80	1.6
煮干し	18.0	10	1.8	小松菜	2.8	80	2.2

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)にて算出)