

<鉄の多い食品>

	食 品	1 食分 (食べる部分)	鉄 (mg)
動物性食品	卵	60 g (1 個)	0.9 mg
	牛もも赤身	60 g	1.5 mg
	ごまさば	60 g	1.0 mg
	まぐろ赤身	60 g	1.1 mg
	カツオ赤身	60 g	1.1 mg
	牡蠣	60 g	1.3 mg
	ツナ缶 (カツオ)	40 g	0.4 mg
	ツナ缶 (マグロ)	40 g	0.2 mg
	しらす干し	20 g	0.1 mg
	牛レバー	70g	3.7 mg (770 μ RAE) *
	豚レバー	20g	2.6 mg (2600 μ RAE) *
	鶏レバー	20g	1.8 mg (2800 μ RAE) *
植物性食品	納豆	40g (1 パック)	1.3 mg
	木綿豆腐	150g	2.2 mg
	絹豆腐	150g	1.8 mg
	高野豆腐	20g	1.6 mg
	きなこ	10g (大きじ1)	0.8 mg
	無調整豆乳	200ml	2.4 mg
	調整豆乳	200ml	2.4 mg
	オートミール	30 g	1.2 mg
	ほうれん草 (ゆで)	50g	0.5 mg
	小松菜 (ゆで)	50g	0.5 mg
	チンゲン菜 (ゆで)	50 g	0.4 mg
	焼きのり	3g (1 枚)	0.3 mg
	青のり	0.4g (小さじ1)	0.4 mg
	レーズン	10 g (15 粒)	0.2 mg
	プルーン	20 g (2 粒)	0.2 mg

*レバーはビタミン A の耐容上限量 2700 μ g RAE から算出

