

鉄を多く含む食品(約1食あたり)

食品	1食の目安 (g)	鉄含有量 (mg)
豚レバー	50	6.5
鶏レバー	50	4.5
牛レバー	50	2.0
牛もも肉	80	2.2
はまぐり(水煮)	30	1.2
あさり(水煮)	30	8.9
卵	50	0.9
大豆(乾)	20	1.4
凍り豆腐(乾)	20	1.5
木綿豆腐	100	0.9
きなこ	10	0.8
煮干し	10	1.8
納豆(1パック)	40	1.3
焼きのり	1	0.1
切り干し大根(乾)	10	0.3
ほうれん草(茹で)	50	0.5
牡蠣(3つ)	60	1.1

