

# あ い う お

# 鉄分表

100gあたりの鉄分量

<p>わ</p>  <p>わかめ:0.7mg</p>	<p>ら</p>  <p>らっきょう:0.5mg</p>	<p>や</p>  <p>山芋:0.8mg</p>	<p>ま</p>  <p>まぐろ:1.8mg</p>	<p>は</p>  <p>はまぐり:2.1mg</p>	<p>な</p>  <p>納豆:3.3mg</p>	<p>た</p>  <p>卵:1.8mg</p>	<p>さ</p>  <p>サラダ菜:2.4mg</p>	<p>か</p>  <p>カタクチイワシ:18mg</p>	<p>あ</p>  <p>あさり:30mg</p>
<p>Fe</p>	<p>り</p>  <p>緑豆もやし(ゆで):0.6mg</p>	<p>Fe</p>	<p>み</p>  <p>水菜:2.1mg</p>	<p>ひ</p>  <p>ひじき:2.7mg</p>	<p>に</p>  <p>煮干し:18mg</p>	<p>ち</p>  <p>チーズ:0.3mg</p>	<p>し</p>  <p>しじみ:15.0mg</p>	<p>き</p>  <p>きくらげ:35mg</p>	<p>い</p>  <p>いちじく(ドライ):8.5mg</p>
<p>を</p>  <p>ココアを飲む:14mg</p>	<p>る</p>  <p>ルッコラ:1.6mg</p>	<p>ゆ</p>  <p>湯葉:3.6mg</p>	<p>む</p>  <p>麦茶:0mg</p>	<p>ふ</p>  <p>ぶどう(干):2.3mg</p>	<p>ぬ</p>  <p>ぬか漬け:0.3mg</p>	<p>つ</p>  <p>つるむらさき0.5mg</p>	<p>す</p>  <p>砂肝:2.5mg</p>	<p>く</p>  <p>黒ゴマ:9.9mg</p>	<p>う</p>  <p>梅干し:1mg</p>
<p>Fe</p>	<p>れ</p>  <p>レバー(豚):13mg</p>	<p>Fe</p>	<p>め</p>  <p>めざし:2.6mg</p>	<p>へ</p>  <p>ヘーゼルナッツ:3mg</p>	<p>ね</p>  <p>練りごま:10mg</p>	<p>て</p>  <p>鉄鍋(煮込み料理):2.6mg</p>	<p>せ</p>  <p>せんまい:6.8mg</p>	<p>け</p>  <p>ケール:0.8mg</p>	<p>え</p>  <p>枝豆:2.7mg</p>
<p>ん</p>  <p>ワイン:0.4mg</p>	<p>ろ</p>  <p>ロースハム:0.5mg</p>	<p>よ</p>  <p>ヨーグルト:0mg</p>	<p>も</p>  <p>もも肉:2.8mg</p>	<p>ほ</p>  <p>ほうれん草:2.0mg</p>	<p>の</p>  <p>のり:11.4mg</p>	<p>と</p>  <p>ドライブルーン:0.8mg</p>	<p>そ</p>  <p>そら豆:2.3mg</p>	<p>こ</p>  <p>赤こんにやく:78.5mg</p>	<p>お</p>  <p>オクラ:0.5mg</p>

1日の推奨量

- 成人男性 7.5mg
- 成人女性 月経あり:10.5mg  
月経なし:6.5mg

食事摂取基準(2020年)より