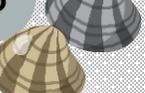


あ い う お

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>ぶ</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>赤こんにゃく: 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