鉄を多く含む食品とその目安量に含まれる鉄の量を紹介します。

豚レバー５０グラムには６.５ミリグラム、鶏レバー５０グラムには４.５ミリグラム、牛レバー５０グラムには２.０ミリグラム、牛もも肉（赤身）５０グラムには１.４ミリグラム、鶏もも肉（皮なし）５０グラムには１.１ミリグラム、豚もも肉（赤身）５０グラムには０.５ミリグラム、あさり３０グラムには１.１ミリグラム、いわし中くらい１尾、６０グラムには１.３ミリグラム、かつお６０グラムには１.１ミリグラム、しじみ１５グラムには１.２ミリグラム、枝豆１０さや、３０グラムには０.４ミリグラム、木綿豆腐３分の１丁、１００グラムには１.５ミリグラム、がんもどき１個、１００グラムには３.６ミリグラム、糸ひき納豆１パック、４０グラムには１.３ミリグラム、きな粉大さじ１、７グラムには０.６ミリグラム、鶏卵Ｍサイズ１個、５０グラムには０.８ミリグラム、ほうれん草３分の１束、７０グラムには１.４ミリグラム、小松菜３分の１束、７０グラムには２.０ミリグラム、春菊４分の１束、５０グラムには０.９ミリグラム、大根の葉３０グラムには０.９ミリグラム、にら２分の１杷、５０グラムには０.４ミリグラム、いりごま大さじ１、６グラムには０.６ミリグラム。