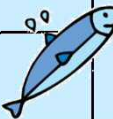


鉄分を多く含む食品



食品名	目安量 (g)	鉄 (mg)	食品名	目安量 (g)	鉄 (mg)
豚レバー	50	6.5	豆腐 (木綿)	100 (1/3丁)	1.5
鶏レバー	50	4.5	がんもどき	100 (1個)	3.6
牛レバー	50	2.0	納豆 (糸ひき)	40 (1パック)	1.3
牛もも肉 (赤身)	50	1.4	きな粉	7 (大さじ1)	0.6
鶏もも肉 (皮なし)	50	1.1	ほうれん草	70 (1/3束)	1.4
豚もも肉 (赤身)	50	0.5	小松菜 	70 (1/3束)	2.0
鶏卵	50 (M1個)	0.9	春菊	50 (1/4束)	0.9
あさり	30	1.1	大根の葉	30	0.9
いわし 	60 (中1尾)	1.3	にら	50 (1/2把)	0.4
かつお	60	1.1	枝豆	30 (10さや)	0.4
しじみ	15	1.2	いりごま	6 (大さじ1)	0.6

日本食品標準成分表2020年版(八訂) 準拠

品川保健センター・大井保健センター・荏原保健センター