

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
あさり(水煮)	30	8.9
はまぐり(水煮)	30	1.2
牡蠣(3ヶ)	60	1.1
かつお	80	1.5
大豆(乾)	20	1.4
煮干し	10	1.8
凍り豆腐(乾)	20	1.5
木綿豆腐	100	0.9
納豆(1パック)	40	1.3
きなこ	10	0.8
ほうれん草(茹で)	50	0.5
切り干し大根(乾)	10	0.3
焼きのり	1	0.1