

鉄分を多く含む食品（1食分の使用料 g/1食分の鉄含有量 mg）

<p>牛ヒレ肉</p> <p>60g/1.7mg</p> 	<p>牛レバー</p> <p>60g/2.4mg</p> 	<p>豚レバー</p> <p>60g/7.8mg</p> 	<p>鶏レバー</p> <p>60g/5.4mg</p> 
<p>マグロ赤身</p> <p>60g/1.2mg</p> 	<p>かき(むき身 3個)</p> <p>60g/1.1mg</p> 	<p>あさり水煮缶(1缶)</p> <p>55g(汁なし)/16.3mg</p> 	<p>干しひじき</p> <p>5g/0.3mg</p> 
<p>いわし</p> <p>80g/1.7mg</p> 	<p>煮干し</p> <p>10g/1.8mg</p> 	<p>卵黄(1個)</p> <p>18g/1.1mg</p> 	<p>水煮大豆</p> <p>50g/0.9mg</p> 
<p>納豆(1パック)</p> <p>40g/1.3mg</p> 	<p>高野豆腐(1個)</p> <p>17g/1.3mg</p> 	<p>厚揚げ(小1個)</p> <p>100g/2.6mg</p> 	<p>がんもどき(1個)</p> <p>100g/3.6mg</p> 
<p>小松菜</p> <p>50g/1.4mg</p> 	<p>ほうれん草</p> <p>50g/1.0mg</p> 	<p>切干大根(乾)</p> <p>20g/0.6mg</p> 	<p>ごま(いり)</p> <p>9g(大1)/0.9mg</p> 