

食品に含まれる鉄の量〔例〕

※可食部100g当たり



食品名	mg※	食品名	mg※	食品名	mg※
<肉類>		<魚介類>		<豆類>	
ふた 肝臓 生	13.0	しじみ 生	8.3	だいず きな粉 黄大豆 全粒大豆	8.0
にわとり 肝臓 生	9.0	ほや 生	5.7	だいず 湯葉 生	3.6
うし 肝臓 生	4.0	あさり 生	3.8	だいず 糸引き納豆	3.3
うし かた 赤肉 生	2.7	ほたてがい 生	2.2	あずき あん こし生あん	2.8
マトン ロース 脂身つき 生	2.7	まいわし 生	2.1	だいず 蒸し大豆 黄大豆	2.8
うし ヒレ 赤肉 生	2.5	かき 養殖 生	2.1	だいず 全粒 黒大豆 国産 ゆで	2.6
ふた 舌 生	2.3	かつお 秋獲り 生	1.9	えんどう 全粒 青えんどう ゆで	2.2
うし 舌 生	2.0	さんま 皮つき 焼き	1.7	だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで	2.2
うし ばら 脂身つき 生	1.4	まさば 焼き	1.6		
ラム ロース 脂身つき 生	1.2	からふとししゃも 生干し 焼き	1.6		
ふた かた 赤肉 生	1.1	ぶり 成魚 生	1.3		
ふた ヒレ 赤肉 生	0.9	くろまぐろ 天然 赤身 生	1.1		
うし かたロース 脂身つき 生	0.7	まあじ 皮なし 生	0.9		
ふた かたロース 脂身つき 生	0.6	めばち 赤身 生	0.9		
ふた ばら 脂身つき 生	0.6	あなご 蒸し	0.9		
にわとり もも 皮なし 生	0.6	うなぎ かば焼	0.8		
<野菜類>		ほたるいか 生	0.8		
えだまめ 冷凍	2.5	さけ 焼き	0.6		
ブロッコリー 花序 焼き	2.3	まだこ 生	0.6		
こまつな 葉 ゆで	2.1	<卵類>			
みずな 葉 ゆで	2.0	うずら卵 全卵 生	3.1		
ほうれんそう 葉 油いため	1.2	鶏卵 全卵 生	1.5		

※体内で鉄が不足すると、貧血や運動機能の低下を招くリスクが高まります。また月経時の女性の体内は、鉄が不足しやすい状態となります。よって常に、適切に鉄を摂取することを心がけましょう。

食事摂取基準：鉄(mg/日)

性別	男性		女性		
	推奨量	耐用上限量	月経なし 推奨量	月経あり 推奨量	耐用上限量
15～17歳	10.0	50	7.0	10.5	40
18～29歳	7.5	50	6.5	10.5	40

[参考]日本人の食事摂取基準2020年版

※主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を毎食心がけましょう。

[参考]日本食品標準成分表2020年版(八訂)

