

食べものと鉄分表

作成 H15年8月20日

食品群	ごはん、麺、パン			肉、卵、乳製品			魚介類			野菜			いも、キノコ、海藻			果物、ナッツ、その他		
	食品名	(量)	鉄分(mg)	食品名	(量)	鉄分(mg)	食品名	(量)	鉄分(mg)	食品名	(量)	鉄分(mg)	食品名	(量)	鉄分(mg)	食品名	(量)	鉄分(mg)
↑ 少ないので安心	白飯	(100g)	0.1	牛乳	(200g)	0.0	ブラックタイガー	(100g)	0.2	セロリ	(100g)	0.2	ワカメ	(10g)	0.1	グレープ		
	もち	(100g)	0.2	チーズ	(20g)	0.0	たらばがに	(50g)	0.2	だいこん	"	0.2	こんにゃく	(50g)	0.2	フルーツ	(100g)	0.0
	食パン	(60g)	0.4	ヨーグルト	(100g)	0.1	たらこ	(50g)	0.3	たまねぎ	"	0.2	生しいたけ	(50g)	0.2	ぶどう	"	0.1
	赤飯	(100g)	0.4	ソーセイジ	(30g)	0.2	ほっけ	(100g)	0.4	トマト	"	0.2	しらたき	(50g)	0.3	銀なん	(20g)	0.2
	玄米飯	(100g)	0.6	ロースハム	(40g)	0.2	あなご	(50g)	0.5	にんじん	"	0.2	じゃがいも	(100g)	0.4	みかん	(100g)	0.2
	ライ麦パン	(60g)	0.8	鶏肉	(100g)	0.3	生ウニ	(51g)	0.6	キャベツ	"	0.3	やまいも	(100g)	0.4	柿	"	0.2
				豚肉	(100g)	0.7	ウナギ	(100g)	0.8	きゅうり	"	0.3	塩こんぶ	(10g)	0.4	バナナ	"	0.3
				たまご	(40g)	0.9	ししゃも	(50g)	0.8	なす	"	0.3	もずく	(50g)	0.4	バターピー	(20g)	0.4
										はくさい	"	0.3	さといも	(100g)	0.5	ゆで小豆	(50g)	0.7
										レタス	"	0.3	しめじ	(50g)	0.6	絹こし豆腐	(100g)	0.8
↓ 多いので要注意	インスタントラーメン	(100g)	1.3	鶏ひき肉	(100g)	1.2	さば	(100g)	1.1	千切り	(10g)	1.0				カッシュー		
	マカロニスパゲッティ	(250g)	1.5	ラムロース	(100g)	1.5	ぶり	(100g)	1.3	ブロッコリー	(100g)	1.0	まいたけ	(50g)	1.3	ナッツ	(20g)	1.0
	そば	(250g)	2.0	合鴨	(100g)	1.9	さんま	(100g)	1.4	しゅんぎく	"	1.7	ヒジキ	(5g)	2.8	ごま	(10g)	1.0
				牛レバー	(50g)	2.0	しじみ	(30g)	1.6	みつば	"	1.8				松のみ	(20g)	1.1
				牛肉	(100g)	2.2	いわし	(100g)	1.8	ほうれん草	"	2.0				豆乳	(100g)	1.2
				牛ひき肉	(100g)	2.3	マグロ	(100g)	1.8	京菜	"	2.1				干し杏	(50g)	1.2
				鶏レバー	(50g)	4.5	アサリ	(50g)	1.9	そら豆	"	2.3				干しぶどう	"	1.2
				豚レバー	(50g)	6.5	カキ	(100g)	1.9	えだ豆	"	2.7				生揚げ	"	1.3
							かつお	(100g)	1.9	小松菜	"	2.8				凍り豆腐	(20g)	1.4
							ほたて	(100g)	2.2	パセリ	(50g)	3.8				納豆	(50g)	1.7
						うなぎも	(50g)	2.3							ゆば(生)	"	1.8	
						あか貝	(50g)	2.5							がんもどき	"	1.8	
						アサリ佃煮	(50g)	9.4										