

鉄の代替早見表				
	多く含む食品と1食あたりの目安	含有量 mg/1食	含有量 mg/100g	
肉	豚レバー 50g	6.5	13.0	
	鶏レバー 50g	4.5	9.0	
	牛レバー 50g	2.0	4.0	
	コンビーフ缶 1/2缶 (約50g)	1.8	3.5	
	牛もも赤身 100g	2.6	2.6	
	牛ヒレ肉 80g	2.0	2.5	
	かも 100g	1.9	1.9	
	豚ヒレ肉 80g	1.0	1.2	
	鶏もも肉 100g	0.6	0.6	
	魚介	あさり水煮缶 20g	5.9	29.7
		煮干し 5尾 (約8g)	1.4	18.0
しじみ 15個 (約75g)		1.6	8.3	
丸干しいわし 3尾 (約60g)		2.2	4.4	
あさり 10個 (約80g)		1.2	3.8	
いわし水煮缶 1/2缶 (約100g)		2.6	2.6	
まいわし 2尾 (約240g)		2.0	2.1	
さば味噌煮缶 1/2缶 (約90g)		1.8	2.0	
かき 50g		1.0	1.9	
かつお 100g		1.9	1.9	
さば水煮缶 1/2缶 (約90g)		1.4	1.6	
ししゃも 4尾 (約100g)		1.4	1.6	
さんま 1尾 (約150g)		1.3	1.3	
ぶり 1切れ (約80g)		1.0	1.3	
まさば 1切れ (約80g)		1.0	1.2	
くろまぐる (赤身) 80g		0.9	1.1	
卵		うずら水煮缶 5個 (約50g)	1.4	2.8
		鶏卵 1個 (約65g)	1.0	1.8
豆		きな粉 大さじ1 (約5g)	0.4	8.0
	高野豆腐 2枚 (約34g)	2.6	7.5	
	大豆 (乾燥) 1/4カップ (約38g)	2.6	6.8	
	乾燥おから 10g	0.5	4.9	
	がんもどき 2個 (約40g)	1.4	3.6	
	糸引き納豆 1パック (約50g)	1.7	3.3	
	こしあん 80g	2.2	2.8	
	挽き割り納豆 1パック (約50g)	1.3	2.6	
	生揚げ 1/2枚 (約100g)	2.6	2.6	
	そら豆 2本 (約90g)	1.6	2.3	
	粒あん 80g	1.2	1.5	
	生おから 50g	0.7	1.3	
	木綿豆腐 100g	0.9	0.9	
	絹ごし豆腐 100g	0.8	0.8	
野菜	大根の葉 50g	1.6	3.1	
	小松菜 50g	1.4	2.8	
	枝豆 (さやつき) 30g	0.4	2.7	
	ほうれん草 50g	1.0	2.0	
	モロヘイヤ 50g	0.5	1.0	
	きのこ	乾燥きくらげ 5g	0.5	10.4
海藻	ほしひじき (鉄釜) 10g	5.8	58.2	
	焼きのり 1/2枚 (約1.5g)	0.2	11.4	
	ほしひじき (ステンレス釜) 10g	0.6	6.2	
	のりの佃煮 大さじ1 (約20g)	0.7	3.6	
果物	プルーン 2粒 (約20g)	0.2	1.0	
種実	いりごま 小さじ1 (約3g)	0.3	9.9	
	松の実 小さじ1 (約3g)	0.2	5.6	
	カシューナッツ 10g	0.5	4.8	

日本食品標準成分表2015年版 (七訂) より
 ※1食あたりの含有量は、正味重量で計算しています。