



鉄を多く含む食品



肉・レバー

| 食品名 | 1回量 (g) | 目安量 | 鉄含有量 (mg) |
|------|---------|-----|-----------|
| 豚レバー | 50 | | 6.5 |
| 鶏レバー | 50 | | 4.5 |
| 牛ヒレ肉 | 80 | | 2.2 |
| 牛もも肉 | 80 | | 2.0 |
| 豚もも肉 | 80 | | 0.6 |
| 鶏もも肉 | 80 | | 0.5 |

緑の濃い葉野菜

| 食品名 | 1回量 (g) | 目安量 | 鉄含有量 (mg) |
|-------|---------|------|-----------|
| 小松菜 | 70 | 1/4束 | 2.0 |
| ほうれん草 | 70 | 1/4束 | 1.4 |
| ちんげん菜 | 70 | 1/2株 | 0.8 |
| 春菊 | 40 | 1/4束 | 0.7 |

大豆製品

| 食品名 | 1回量 (g) | 目安量 | 鉄含有量 (mg) |
|------|---------|------|-----------|
| 厚揚げ | 100 | 1/2枚 | 2.6 |
| 木綿豆腐 | 150 | 1/2丁 | 2.3 |
| 絹豆腐 | 150 | 1/2丁 | 1.8 |
| 納豆 | 50 | 1パック | 1.7 |
| 焼き豆腐 | 100 | 1/2丁 | 1.6 |
| 凍り豆腐 | 20 | 1個 | 1.5 |
| 豆乳 | 100 | 1/2杯 | 1.2 |
| きな粉 | 12 | 大さじ2 | 1.0 |

魚介類

*可食部分量で計算

| 食品名 | 1回量 (g) | 目安量 | 鉄含有量 (mg) |
|--------------|---------|------|-----------|
| 煮干 (かたくちいわし) | 10 | 10尾 | 1.8 |
| 塩さば切身 | 80 | 1切 | 1.6 |
| さば水煮缶 | 100 | 1/2缶 | 1.6 |
| かつお切身 | 80 | 1切 | 1.5 |
| いわし水煮缶 | 50 | 1/2缶 | 1.3 |
| いわし丸干し | 30 | 1尾 | 1.1 |
| さんま | 120 | 1尾 | 1.1 |
| ぶり切身 | 80 | 1切 | 1.0 |
| ししゃも | 60 | 3尾 | 0.8 |
| まぐろ (赤身) | 80 | 1人前 | 0.7 |
| しじみ (むき身) | 10 | 10個 | 0.8 |
| 牡蠣 (むき身) | 30 | 3個 | 0.6 |
| うなぎ蒲焼 | 80 | 小1串 | 0.6 |
| さわら切身 | 80 | 1切 | 0.6 |
| アサリ (むき身) | 15 | 5~8個 | 0.6 |

その他

| 食品名 | 1回量 (g) | 目安量 | 鉄含有量 (mg) |
|---------|---------|------|-----------|
| 卵 | 50 | 1個 | 0.8 |
| 魚肉ソーセージ | 60 | 1本 | 0.6 |
| いりごま | 6 | 小さじ2 | 0.6 |
| 切り干し大根 | 15 | | 0.5 |
| 刻み昆布 | 5 | | 0.4 |
| 干しひじき | 5 | 大さじ1 | 0.3 |

※ひじきは鉄釜で加工されたものであれば同量で2.9mg含有*

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



1日あたりに必要な摂取量は（18~49歳女性の場合）

- ◆非妊娠時（月経あり） ☆ 9.0 ~ ★10.5mg
- ◆妊娠中（初期） ☆ 7.5 ~ ★9.0mg
- ◆妊娠中（中期・後期） ☆13.5 ~ ★16.0mg
- ◆授乳中 ☆ 7.5 ~ ★9.0mg

☆：半数の人が必要量を満たす量
★：ほとんどの人が必要量を満たす量

（参考：日本人の食事摂取基準2020年版）

妊娠が進むにつれ、必要な摂取量が増えるので、鉄を多く含む食品を意識して取り入れてみてください。
鉄の吸収率は、ブロッコリーなどの野菜や柑橘類などの果物に含まれるビタミンCと一緒にとると高まります。