



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。