

鉄分の含有量 (100gあたり)

動物性食品 (吸収率15~35%)			
食品名		mg	備考
レバー	豚	13.0	
	鶏	9.0	
	牛	4.0	
ハツ	鶏	5.1	
あゆ肝	養殖	24.0	
	天然	8.0	
うなぎ肝		4.6	
肉	鶏	0.4	
	豚	0.6	
	マトン	0.7	
	牛	1.5	
	ラム	1.5	
	猪	2.5	
	鹿	3.1	
	馬	4.3	
	鴨	4.3	
	魚	イワシ	1.8
サバ		1.1	
サンマ		1.4	
カツオ		1.9	
キハダマグロ		2.0	水銀注意
マグロ		1.1	水銀注意
貝		しじみ	5.3
	アサリ	3.8	
	はまぐり	2.1	
	牡蠣	1.9	
玉子		1.5	
煮干し	カタクチイワシ	18.0	
鰹節		5.5	

植物性食品 (吸収率2~20%)				
食品名		mg	備考	
穀物	アマランサス	9.4		
	あわ	4.8		
	キヌア	4.3		
	オートミール	3.9		
	玄米	2.1		
豆類	白米	0.8		
	レンズ豆	9.0		
	国産大豆	6.8		
種子類	あずき	5.5		
	えごま	16		
	麻の実	13		
	ごま	9.9		
	チアシード	7.6		
	アーモンド	3.6		
	野菜	パセリ	7.5	
		大根葉	3.1	
菜花		2.9		
小松菜		2.8		
枝豆		2.7		
ほうれん草		2		
サニーレタス		1.8		
春菊		1.7		
きのこ		キクラゲ	35	
藻類		あおのり	77	
	かわのり	61		
	いわのり	48		
	あまのり (普通の海苔)	11		
	ひじき (鉄鍋)	58	58	



一緒に食べると吸収率アップ

ビタミンCの多い野菜	
すごく多い	色付きピーマン
	ブロッコリー
	芽キャベツ
	菜花
かなり多い	パセリ
	カブの葉
	カリフラワー
	ケール
	ピーマン
多い	ゴーヤ
	モロヘイヤ
	ルッコラ
	ほうれん草
	さやえんどう
	大根葉
	レンコン
	かぼちゃ
	キャベツ
	つるむらさき
小松菜	
冬瓜	
ジャガイモ	
さつまいも	

大豆製品	味噌
	納豆
	豆腐
	がんもどき
	厚揚げ、油揚げ
	湯葉
	おから
	高野豆腐
	大豆ミート
	きなこ

※参考にしたサイト ・食品製品データベース 文部科学省 ・カロリー-Slism

1日の摂取推奨量 (30歳~49歳)	男性 7.5mg
	女性 6.5mg (月経なし) 10.5mg (月経あり)
	妊娠初期+2.5mg 妊娠中期~後期は+9.5mg 授乳中+2.5mg