

貧血を防ぐために <鉄を多く含む食品>

(1回分の鉄量ミリグラム / 1回分の使用量グラム)

牛もも肉 1.6 ミリグラム / 60 グラム 	豚ヒレ肉 0.5 ミリグラム / 60 グラム 	鶏レバー 5.4 ミリグラム / 60 グラム 	鶏卵 0.9 ミリグラム / 60 グラム (1個) 
きはだまぐろ赤身 1.4 ミリグラム / 70 グラム 	さんま 0.9 ミリグラム / 70 グラム (2/3匹) 	かつお 1.3 ミリグラム / 70 グラム 	あさり(殻付き) 1.1 ミリグラム / 30 グラム (大6個) 
豆腐(綿) 1.5 ミリグラム / 100 グラム (1/3丁) 	納豆 1.3 ミリグラム / 40 グラム (小1個) 	いりごま 0.9 ミリグラム / 9 グラム (大さじ1) 	干しぶどう 0.2 ミリグラム / 10 グラム (大さじ1)  干しぶどう
小松菜 2.2 ミリグラム / 80 グラム (1/3束) 	ほうれん草 1.6 ミリグラム / 80 グラム (1/3束) 	枝豆 1.4 ミリグラム / 50 グラム (20さや) 	えのきだけ 0.6 ミリグラム / 50 グラム (1/2袋) 

1日推奨量

	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
18 から 49 歳	9.0 ミリグラム	16.0 ミリグラム	16.0 ミリグラム	9.0 ミリグラム