

-----鉄を多く含む主な食品-----

食品群	食品名	量(g)	鉄(mg)
肉	豚レバー	60	7.8
	牛もも赤身	80	2.2
	牛ヒレ	80	2.0
魚介	かつお	80(1尾・かつおのたたき約5切れ)	1.5
	いわし	80(1尾)	1.4
	あさり缶詰水煮	30(約5粒)	11.3
	あさり	80(可食部約12粒)	3.0
	豆・豆製品	生揚げ(厚揚げ)	70(約1/2枚弱)
	納豆	50(1パック)	1.7
	木綿豆腐	150(約1/2丁)	1.4
卵	鶏卵	50(1個)	0.9
野菜	小松菜	80(葉8枚)	2.2
	ホウレンソウ	80(葉25枚)	1.6
	大根葉	50(約1/2本分)	1.6
	切り干し大根(干)	15	1.5
海藻・きのこ	ひじき(干)	8	4.4
	きくらげ(乾)	2(7個)	0.7
ドライフルーツ	あんず(乾)	20(2個と1/2個)	0.5
	プルーン(乾)	20(2個)	0.2

※推奨量…[10~17歳] 男性:平均 10mg/日 女性:平均 9mg(月経あり13mg)/日

[成人] 男性 7.0mg/日 成人女性 6.0mg(月経あり10.5mg)/日

-----ビタミン C を多く含む主な食品-----

食品群	食品名	量(g)	ビタミン C(mg)
肉	ロースハム	11(1 枚)	6
いも	じゃがいも	83(中 1 個)	29
	さつまいも	300(1 本)	87
野菜	赤ピーマン	127(大 1 個)	216
	黄ピーマン	135(大 1 個)	203
	青ピーマン	46(1 個)	3
	水菜(京菜)	18(1 茎)	10
	ブロッコリー(ゆで)	10(食べやすい大きさ)	5
	かぶの葉(ゆで)	10	5
	ゴーヤ	225(1 本)	171
	キャベツ	10	4
	ミニトマト	15(中 1 個)	5
	かぼちゃ	50(煮込み用のサイズ 1 個)	16
	大根の葉	6(1 本)	1
	小松菜(ゆで)	10	2
	果物	柿	145(1 個)
キウイフルーツ		105(1 個)	72
いちご		87(小粒)	5

※推奨量…男女とも 100mg/日