



## 鉄を多く含む食品（動物性）



食品名	1食あたりの重量 (g)	鉄 (mg)	
		1食あたり	100gあたり
あさり (缶詰、水煮)	40	12.0	30.0
鶏レバー	40	3.6	9.0
さばみそ煮 (缶詰)	180	3.6	2.0
コンビーフ	100	3.5	3.5
牛サーロイン 赤肉	150	3.3	2.2
牛肉 (もも 赤肉)	80	2.2	2.6
牛レバー	40	1.6	4.0
かつお (生)	80	1.5	1.9
さんま (生)	100	1.3	1.3
干しエビ	8	1.2	15.0



## 鉄を多く含む食品（植物性）



食品名	1食あたりの重量 (g)	鉄 (mg)	
		1食あたり	100gあたり
絹ごし豆腐	150	1.8	1.2
高野豆腐 (水煮)	100	1.7	1.7
納豆	50	1.7	3.3
小松菜 (ゆで)	80	1.7	2.1
そば (ゆで)	200	1.6	0.8
そらまめ (ゆで)	70	1.5	2.1
あおのり (素干し)	2	1.5	77.0
カシューナッツ	30	1.4	4.8
さつまいも (皮なし、蒸し)	200	1.2	0.6
だいこん葉 (ゆで)	50	1.1	2.2
さらしあん	12	0.9	7.2
ほうれん草 (ゆで)	80	0.7	0.9
チンゲンサイ (油いため)	80	0.7	0.9



植物性の鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

参考：日本食品標準成分表 2020 年版（8訂）



## 葉酸を多く含む食品



食品名	1食あたりの重量 (g)	葉酸 (μg)	
		1食あたり	100gあたり
なばな (洋種、茎葉、ゆで)	80	192	240
グリーンアスパラガス (ゆで)	100	180	180
からしな	50	155	310
さつまいも (皮なし、蒸し)	200	100	50
ほうれん草 (ゆで)	80	88	110
えだまめ (ゆで)	30	78	260
いちご	80	72	90
はくさい	100	61	61
しゅんぎく (ゆで)	60	60	100
ブロッコリー (ゆで)	50	60	120
納豆	50	60	120



## カルシウムを多く含む食品



食品名	1食あたりの重量 (g)	カルシウム (mg)	
		1食あたり	100gあたり
干しエビ	8	568	7100
さばみそ煮 (缶詰)	180	378	210
わかさぎ	75	338	450
低脂肪牛乳	208	270	130
普通牛乳	206	227	110
焼き豆腐	150	225	150
ししゃも	60	198	330
プロセスチーズ	30	189	630
生揚げ	75	180	240
小松菜 (ゆで)	80	136	150
かぶ葉 (ゆで)	70	133	190
ヨーグルト 全脂無糖	90	108	120

カルシウムはビタミンDと一緒に  
とると骨への吸着率アップ!



参考：日本食品標準成分表 2020 年版 (8 訂)

千代田区千代田保健所健康推進課 管理栄養士