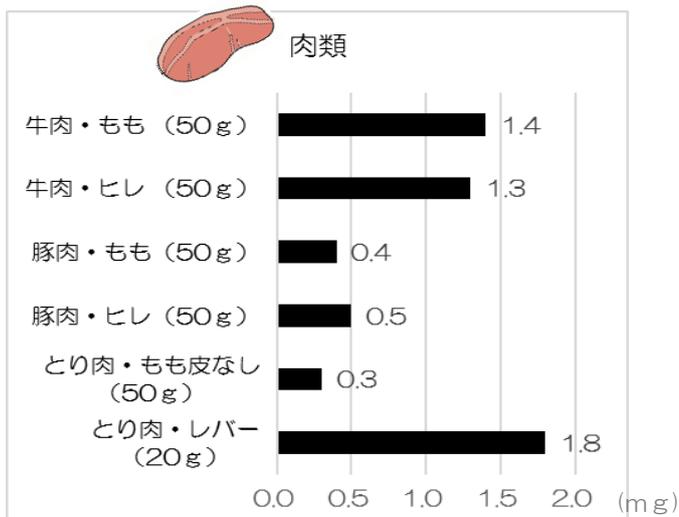
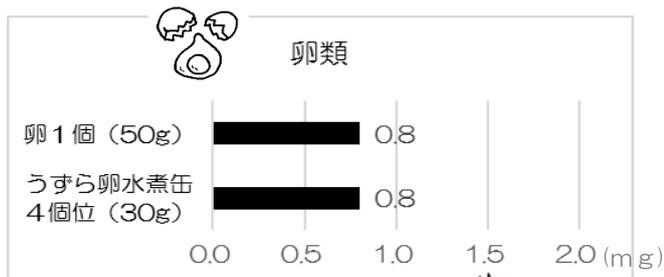


【食品に含まれる鉄の目安量】 (日本食品成分表八訂)

いろいろな食品を食べましょう



1日に必要な鉄の推奨量 (mg)

男性	7.5			
妊娠・授乳中	初期	中期	後期	授乳中
18~49歳	9.0	16.0	16.0	9.0

日本人の食事摂取基準 2020年度版

※推奨量とは、不足の確率がほとんどないと考えられる摂取量です

