

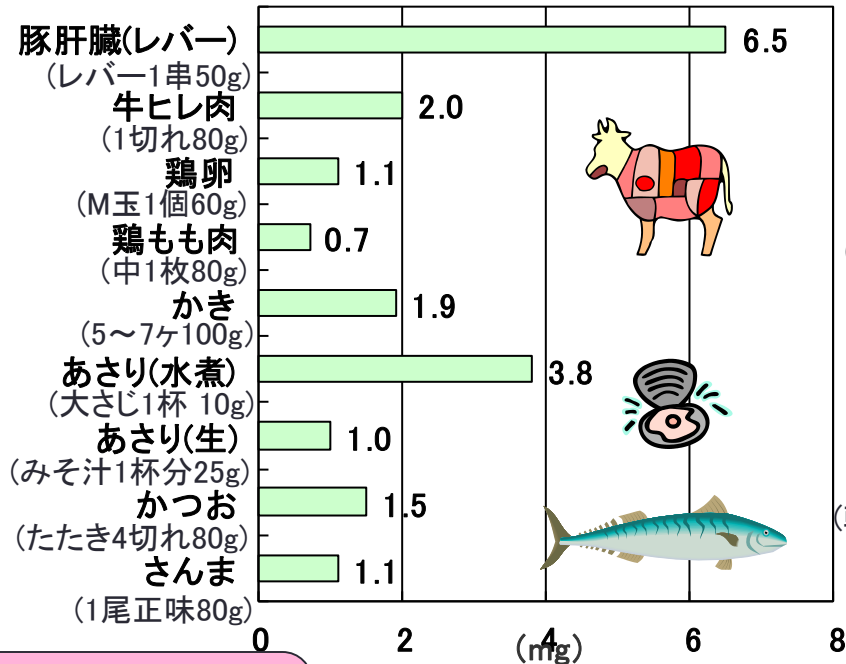
# 資料① 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(7訂日本食品標準成分表参照)

## ★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

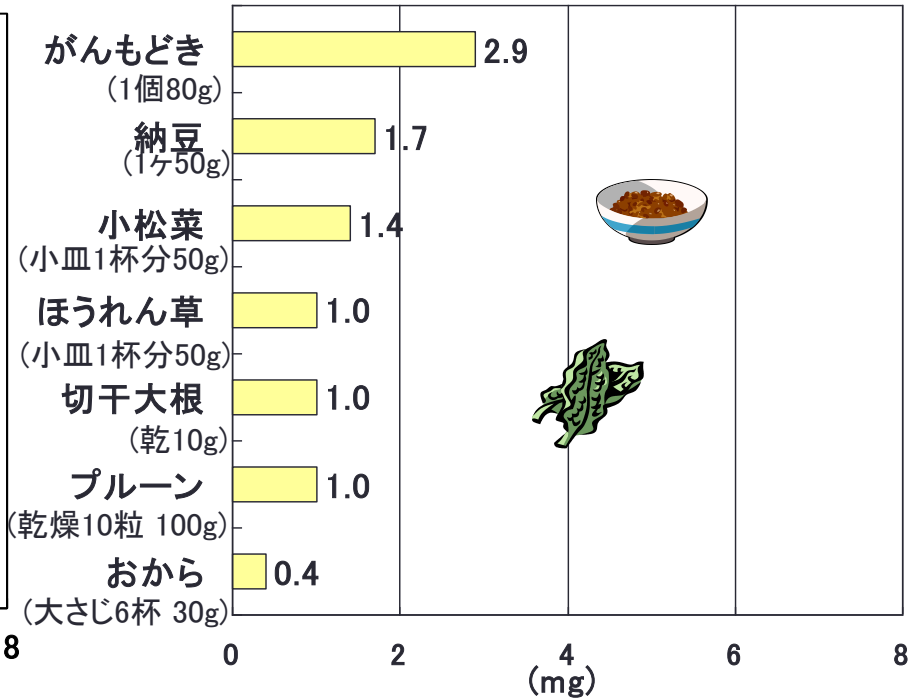
1回使用量当たりの鉄含有量



## ☆植物性食品(海藻類・豆類・野菜類)

(非ヘム鉄)

1回使用量当たり鉄含有量



動物性食品  
は3~10倍  
の吸収率

吸収率 15~20%

吸収率 2~5%

鉄の強化食  
男性 12~15mg  
女性 15~20mg

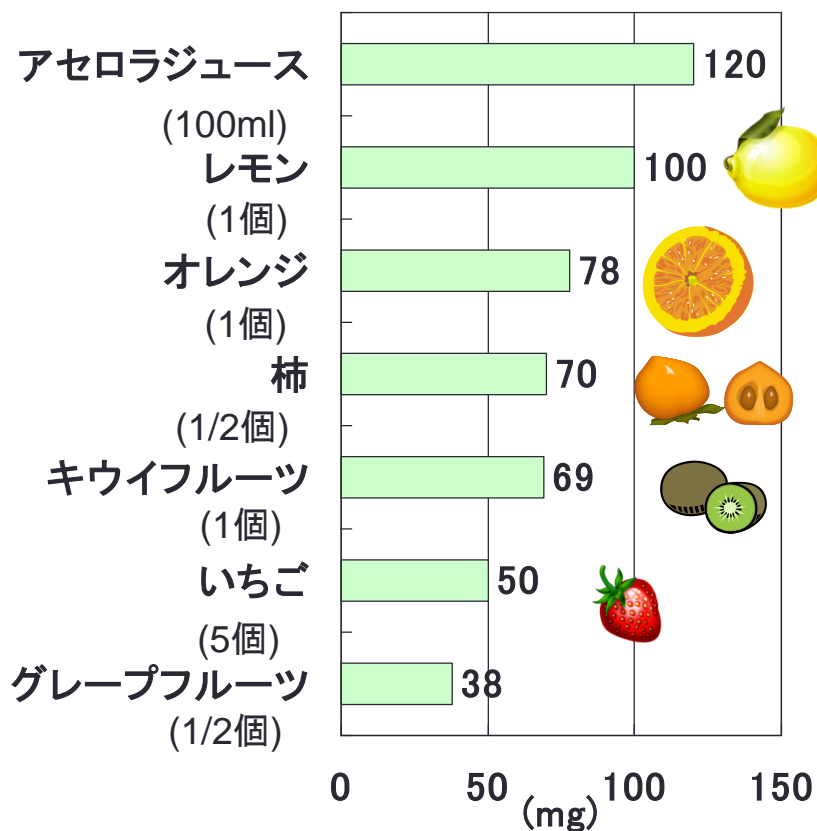
鉄の推奨量  
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

# 資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(7訂日本食品標準成分表参照)

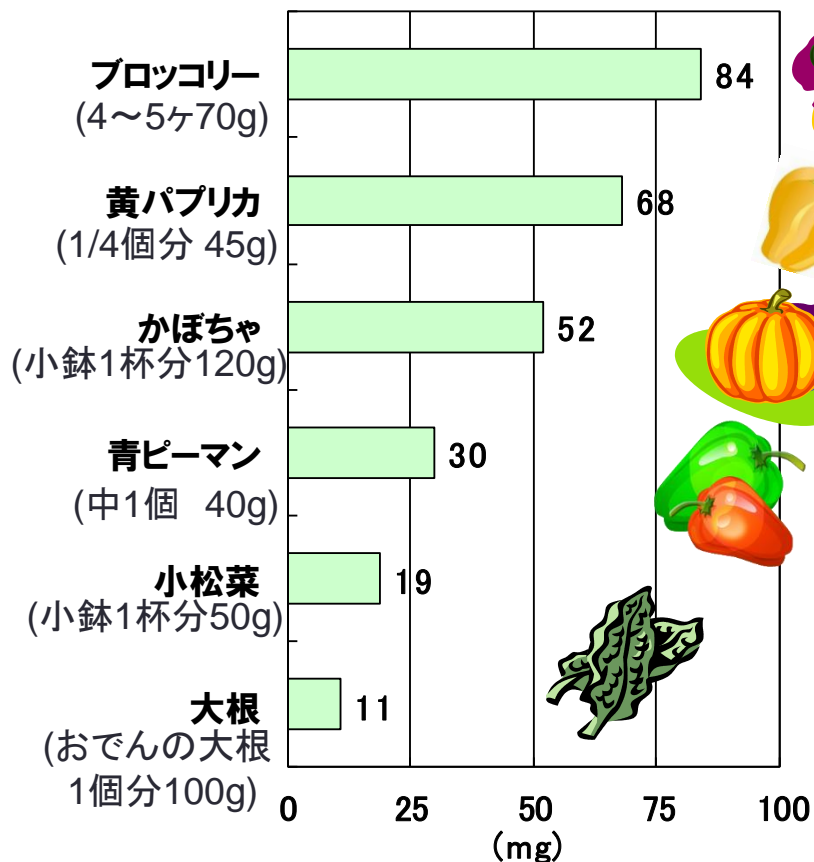
## ♪ 果物類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



## ♪ 野菜類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



ビタミンCの推奨量 成人100mg