

## 乳幼児の鉄の推奨量と摂取量



年齢  
1~6歳の  
摂取量

年齢	性別	鉄 (mg/日)
1~6歳	男	4.5
	女	4.0
30~39歳	男	7.2
	女	6.4

子供も親世代も  
不足傾向

令和元年  
国民健康・栄養調査結果より

推奨量

年齢	性別	推定エネルギー 必要量 (kcal/日)	鉄 (mg/日) の 推奨量
0~5ヵ月	男	550	0.5*
	女	500	0.5*
6~11ヵ月	男	650~700	5.0
	女	600~650	4.5
1~2歳	男	950	4.5
	女	900	4.5
3~5歳	男	1300	5.5
	女	1250	5.5
30~49歳	男	2700	7.5
	女	2050	6.5 (月経無) 10.5 (月経有)

\*目安量

※食事摂取基準2020より

↓例えば1日にたんぱく質の多い食品をこの位摂ると...

- 豚もも肉 .....50g
- まぐろ .....50g
- 卵 ..... 1個
- 納豆 ..... 1パック

鉄は約4mg  
摂れます!

例えば3~5歳では、エネルギー量は  
大人の半分に近いですが、  
鉄は大人に近い推奨量です。

乳幼児は、少ないエネルギー量  
でも必要な鉄が摂れる  
食品の選び方が大事!



## 鉄を多く含む食品



鉄は、ミネラルの中でも吸収されにくい栄養素です。食品の中に含まれる鉄は、赤身の肉や魚等の動物性食品に多く含まれ、比較的吸収されやすい「ヘム鉄」と、野菜や海藻、大豆製品、鶏卵等に含まれ、吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。

レバーや赤身の多い肉や魚に多い

### ヘム鉄

(吸収率10~25%)



食品名	常用量 (成人)	含有量
豚レバー	1人前 60g	7.8mg
鶏レバー	1人前 60g	5.4mg
牛レバー	1人前 60g	2.4mg
肉類		
和牛もも赤肉	1人前 100g	2.8mg
和牛ヒレ肉	1人前 100g	2.5mg
豚ヒレ肉	1人前 100g	1.2mg
豚もも肉	1人前 100g	0.9mg
レバーペースト	大さじ1 15g	1.2mg

食品名	常用量 (成人)	含有量
かつお	刺身4切れ 100g	2.6mg
まいわし	1尾 100g	2.1mg
魚類		
まぐろ	刺身6切れ 100g	2.0mg
さんま	1尾 100g	1.4mg
いわし丸干し	3尾 30g	1.4mg
ぶり	1切れ 100g	1.3mg
煮干し	10尾 10g	1.8mg
貝類		
あか貝 (むき身)	2個 40g	2.0mg

緑黄色野菜や大豆製品、あさに多い

### 非ヘム鉄

(吸収率2~5%)

吸収率

UPのコツ

UPのコツ



● ビタミンC (いちごやキウイ、オレンジ等の果物やピーマン、ブロッコリー等)と一緒に摂る。ただし水溶性のため、茹でると失われるので、レンジ調理や生で食べるのがおすすめ。

● 酢やレモン等のクエン酸と一緒に摂る。

● 肉や魚等のたんぱく質と組み合わせる。

食品名	常用量 (成人)	含有量
小松菜	1人前 70g	2.0mg
野菜類		
菜の花	1人前 70g	2.0mg
水菜	1人前 70g	1.5mg
きのこ類		
ほうれん草	1人前 70g	1.4mg
春菊	1人前 70g	1.2mg
ブロッコリー	1人前 70g	0.9mg
ちんげん菜	1人前 70g	0.8mg
海藻類		
刻み昆布 (乾)	1人前 10g	0.9mg
ひじき (乾)	1人前 5g	0.3mg
のり	1枚 3g	0.3mg
卵		
卵	1個 60g	0.9mg

食品名	常用量 (成人)	含有量
糸ひき納豆	1パック 50g	1.7mg
調整豆乳	コップ1杯 125g	1.5mg
豆類		
高野豆腐	1枚 20g	1.5mg
豆腐	1/3丁 100g	1.5mg
枝豆	20さや 30g	0.8mg
油揚げ	1枚 20g	0.8mg
貝類		
あさり (水煮)	1人前 20g	6.0mg
かき (むき身)	5個 100g	2.1mg
その他		
純ココア	1杯 10g	1.4mg
ドライブルーベリー	2個 20g	0.2mg

## 【不足しないために】

偏食や好き嫌い、味付け等で食べたり食べなかつたりも多い乳幼児期。鉄が不足しないように、下のようなことを意識してみましょう。



1

食事で、たんぱく質が多い肉や魚、納豆や豆腐等の大豆製品を必ず入れましょう。また野菜は、ほうれん草やブロッコリー等の緑黄色野菜を取り入れると、鉄が多く摂れます。

2

とくにたんぱく質の多い食品が摂れていない時、鉄が強化されたウエハース等の菓子、ヨーグルト、牛乳、チーズ、粉末飲料等を活用するのもよいです。

注意) 食事による鉄の過剰摂取はほぼありませんが、栄養補助食品やサプリメント等の過剰摂取により、吐き気や下痢、嘔吐等の症状があります。記載されている摂取目安量や上記の推奨量を参考にしてください。

## お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。※本誌の内容を無断で転記・転載することはお断りしております。