

(3) “鉄不足”にならない 超重要ポイント
+3mg の “貯鉄”

成人女性の推奨摂取量 1 日 10.5mg に
対し、成人女性の平均摂取量 7.5mg
と、3mg も不足している事が判明！
まずは、1 日にたりない分の +3mg
を、意識して、摂取しましょう。

(4) 鉄分を多く含む主な食材

焼き鳥(鶏レバー) (1 本 3mg)

カツオ(150g) (3mg)

豆乳(200mg) (2.5mg)

小松菜(1 束) (2mg)

木綿豆腐(1/4 丁) (1.5mg)

納豆(1 パック) (1.5mg)

そば(200g) (1.5mg)

目玉焼き(1 枚) (1mg)

(5) 「血液検査」を受ける時は？

「血液検査」を受ける時は、検査項目に(フェリチン)
を、追加する事。(値が 25ng/mL 以下は貧血です。)