

鉄が多い食品

-100gあたり-

くるみ



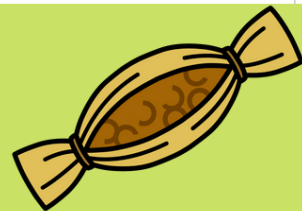
2.6mg

しじみ



8.3mg

納豆



3.3mg

小松菜

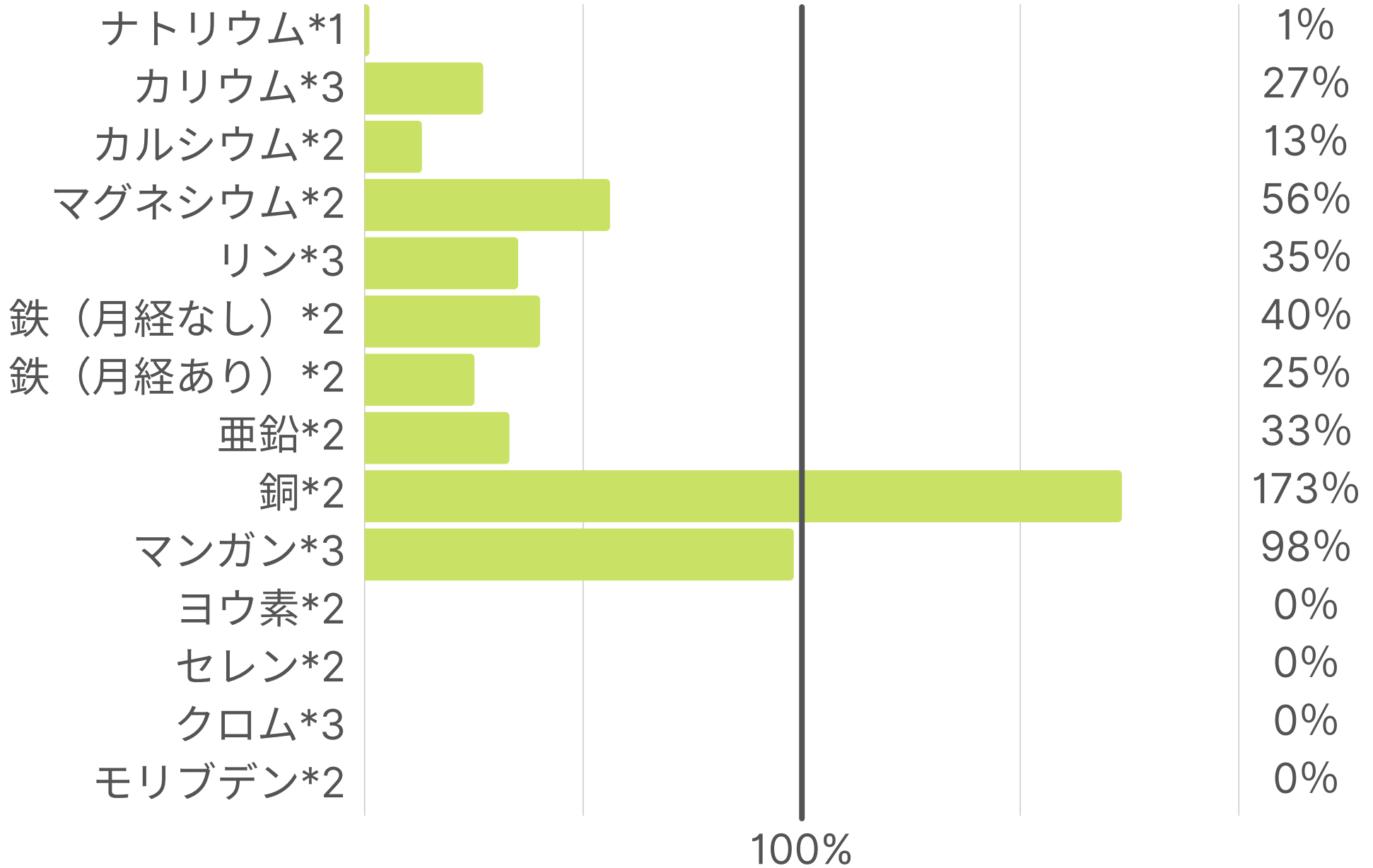


2.8mg

くるみの栄養 -ミネラル-



充足率



くるみの栄養 -ビタミン-

