

# ひじき(鉄)で貧血予防!



ひじきの煮物



ひじきは鉄分をはじめ栄養価が高い。  
各種のミネラル、特にカルシウムも豊富に含まれる。

※国産ひじきの鉄分含有量は極端に少ないため注意すること

国産ひじき	7.7mg/100g
韓国産ひじき	47.6mg/100g
中国産ひじき	47.7mg/100g

日本ひじき協議会 (日本フードシステム学会  
フードシステム研究第23巻3号 P295)