

# 鉄分



冷凍 歯くまで つぶせる



**42056** カセイ食品(株)  
**ふわふわワッフル Feチョコレート**

ふわふわ生地でお手頃サイズのチョコクリーム入りワッフルです。Fe2mg配合(ヘム鉄入)。個包装、自然解凍品。

1個30gあたり			
エネルギー(kcal)	103	カリウム(mg)	66
たんぱく質(g)	1.6	リン(mg)	19
脂質(g)	5.0	鉄(mg)	2.0
炭水化物(g)	12.8	食塩相当量(g)	0.08

30g×20 **1,715円**

冷凍 歯くまで つぶせる



**42075** カセイ食品(株)  
**ふわふわワッフル Feアプリコット&ココア**

ほど良い酸味のアンズジャムをココアワッフル生地でサンドしました。Fe2mg配合(ヘム鉄入)。個包装、自然解凍品。

1個30gあたり			
エネルギー(kcal)	96	カリウム(mg)	57
たんぱく質(g)	1.6	リン(mg)	18
脂質(g)	3.7	鉄(mg)	2.0
炭水化物(g)	14.3	食塩相当量(g)	0.08

30g×20 (取り寄せ) **17,148円**

学会分類 2021 **1J**相当



**42064** ハウスギャバン(株)  
**ふる一つゼリー 鉄分巨峰**

果汁入りのフルーティな味わい。更に鉄分が4mg摂れるゼリーです。(果汁11%)

1個60gあたり			
エネルギー(kcal)	47	カルシウム(mg)	2
水分(g)	48.1	リン(mg)	1
たんぱく質(g)	0	鉄(mg)	4.0
脂質(g)	0	亜鉛(mg)	0
炭水化物(g)	11.7	食物繊維(g)	0.5
ナトリウム(mg)	47	食塩相当量(g)	0.12
カリウム(mg)	40		

60g **89円**

学会分類 2021 **1J**相当



**42065** ハウスギャバン(株)  
**ふる一つゼリー 鉄分オレンジ**

果汁入りのフルーティな味わい。更に鉄分が4mg摂れるゼリーです。(果汁10%)

1個60gあたり			
エネルギー(kcal)	43	カルシウム(mg)	2
水分(g)	49.0	リン(mg)	1
たんぱく質(g)	0	鉄(mg)	4.0
脂質(g)	0	亜鉛(mg)	0
炭水化物(g)	10.7	食物繊維(g)	0.2
ナトリウム(mg)	70	食塩相当量(g)	0.17
カリウム(mg)	50		

60g **89円**

学会分類 2021 **1J**相当



**42023** ハウスギャバン(株)  
**おいしくミネラル ヘム鉄プリンココア風味**

手軽にカルシウム300mgと鉄1.0mgを摂取できるプリンです。

1個63gあたり			
エネルギー(kcal)	88	カルシウム(mg)	300
水分(g)	45.02	リン(mg)	8
たんぱく質(g)	0.28	鉄(mg)	1.0
脂質(g)	4.8	亜鉛(mg)	0
炭水化物(g)	12.1	食物繊維(g)	0.6
ナトリウム(mg)	13	食塩相当量(g)	0.033
カリウム(mg)	17		

63g **133円**



**42067** Glico-江崎グリコ(株)  
**毎日ビテツ フルーツミックス**

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。やさしい甘さのフルーツ味。

1本 100mlあたり			
エネルギー(kcal)	37	カリウム(mg)	51
水分(g)	91	カルシウム(mg)	200
たんぱく質(g)	0	マグネシウム(mg)	5
脂質(g)	0	リン(mg)	12
炭水化物(g)	10	鉄(mg)	7.5
糖質(g)	8	亜鉛(mg)	10.0
食物繊維(g)	2	葉酸(μg)	240
食塩相当量(g)	0.01	ビタミンC(mg)	100

100ml **127円**



**42068** Glico-江崎グリコ(株)  
**毎日ビテツ オレンジ**

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。すっきり爽やかなオレンジ味。

1本 100mlあたり			
エネルギー(kcal)	44	カリウム(mg)	96
水分(g)	90	カルシウム(mg)	200
たんぱく質(g)	0	マグネシウム(mg)	6
脂質(g)	0	リン(mg)	20
炭水化物(g)	12	鉄(mg)	7.5
糖質(g)	10	亜鉛(mg)	10.0
食物繊維(g)	2	葉酸(μg)	240
食塩相当量(g)	0.01	ビタミンC(mg)	100

100ml **127円**



**42069** Glico-江崎グリコ(株)  
**毎日ビテツ キャロット&アップル**

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。後味さっぱり野菜ブレンド。

1本 100mlあたり			
エネルギー(kcal)	45	カリウム(mg)	42
水分(g)	90	カルシウム(mg)	200
たんぱく質(g)	0	マグネシウム(mg)	4
脂質(g)	0	リン(mg)	15
炭水化物(g)	12	鉄(mg)	7.5
糖質(g)	10	亜鉛(mg)	10.0
食物繊維(g)	2	葉酸(μg)	240
食塩相当量(g)	0.03	ビタミンC(mg)	100

100ml **127円**

鉄分



**42031 林兼産業(株)**  
**カフィーニ(カフェラテ味)**  
 鉄を豊富に含む食物繊維・カルシウム・亜鉛・ビタミンD入りの飲料です。

1本125mlあたり			
エネルギー(kcal)	67	食塩相当量(g)	0.1
たんぱく質(g)	1.6	カルシウム(mg)	155
脂質(g)	2.2	鉄(mg)	4.2
炭水化物(g)	10.4	亜鉛(mg)	1.3
糖質(g)	7.7	ビタミンD(μg)	2.3
食物繊維(g)	2.7	カフェイン	検出されず

**125ml 106円**



**42054 林兼産業(株)**  
**鉄とり名人**  
 「鉄」独特の味、においが少なく、料理や飲み物に混ぜて手軽に鉄を補うことができます。

20gあたり			
エネルギー(kcal)	23	炭水化物(g)	5.8
たんぱく質(g)	0	食塩相当量(g)	0.01
脂質(g)	0	鉄(mg)	4.0

**1L×12 15,264円** (取り寄せ)



**42079 イトウ製菓(株)**  
**やわらかクッキー 練乳ミルク味**  
 練乳ミルク味のしっとり食感のソフトクッキー。1枚あたり直径5.6cm。個包装。

1枚14.5gあたり			
エネルギー(kcal)	62	食塩相当量(g)	0.07
たんぱく質(g)	0.9	カルシウム(mg)	3.41
脂質(g)	2.6	鉄(mg)	3.4
炭水化物(g)	8.8	ビタミンD(μg)	2.8

**15g×8 253円**



**42042 キューピー(株)**  
**ジャンプ 減塩のり佃煮(鉄分入り)**  
 のりの風味をいかしたおいしい佃煮です。1袋(5g)当たり食塩相当量0.1g、鉄3.0mg。

1個5gあたり			
エネルギー(kcal)	5	ナトリウム(mg)	57
たんぱく質(g)	0.2	カリウム(mg)	4
脂質(g)	0	カルシウム(mg)	2
炭水化物(g)	1.2	リン(mg)	5
糖質(g)	1.0	鉄(mg)	3.0
食物繊維(g)	0.2	食塩相当量(g)	0.1

**5g×40 1,399円**



**42043 カセイ食品(株)**  
**Feのり佃煮 8g**  
 ヘム鉄を使用し、1包8gにFe2.4mg配合。減塩タイプに仕上げました。

1包8gあたり			
エネルギー(kcal)	11	リン(mg)	4
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	2.4
脂質(g)	0	食物繊維(g)	0.3
炭水化物(g)	2.7	食塩相当量(g)	0.26
カリウム(mg)	15		

**8g×40 1,188円**



**42044 カセイ食品(株)**  
**Feのり佃煮 250g**  
 ヘム鉄使用で1食8gあたり、Fe2.4mg配合。減塩タイプに仕上げました。

100gあたり			
エネルギー(kcal)	142	リン(mg)	49
たんぱく質(g)	3.4	鉄(mg)	30.0
脂質(g)	0.2	食物繊維(g)	3.3
炭水化物(g)	33.2	食塩相当量(g)	3.2
カリウム(mg)	184		

**250g 874円**



**42071 (株)大冷**  
**お手軽調理なし白糸たら(F) 60g**  
 凍ったまま調理しても、ふっくら柔らかくジューシーです。魚の風味を残し、生臭さを省きました。

1食60gあたり			
エネルギー(kcal)	44	レチノール当量(μg)	6
水分(g)	48.2	ビタミンD(μg)	0.6
たんぱく質(g)	10.6	ビタミンE(mg)	0.5
脂質(g)	0.1	ビタミンK(μg)	0
炭水化物(g)	0.2	ビタミンB1(mg)	0.06
ナトリウム(mg)	116	ビタミンB2(mg)	0.06
カリウム(mg)	208	ナイアシン(mg)	0.8
カルシウム(mg)	19	ビタミンB6(mg)	0.04
マグネシウム(mg)	14	ビタミンB12(μg)	0.8
リン(mg)	141	葉酸(μg)	3
鉄(mg)	5.0	パントテン酸(mg)	0.26
亜鉛(mg)	0.3	ビタミンC(mg)	0
レチノール(μg)	6	食物繊維(g)	0.0
カロテン(μg)	0	食塩相当量(g)	0.3

**(1シート(60g×5枚)×16×2合) お問い合わせ下さい**



**42072 (株)大冷**  
**お手軽調理なし白糸たら(F) 80g**  
 凍ったまま調理しても、ふっくら柔らかくジューシーです。魚の風味を残し、生臭さを省きました。

1食80gあたり			
エネルギー(kcal)	58	レチノール当量(μg)	8
水分(g)	64.3	ビタミンD(μg)	0.8
たんぱく質(g)	14.1	ビタミンE(mg)	0.6
脂質(g)	0.2	ビタミンK(μg)	0
炭水化物(g)	0.3	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	154	ビタミンB2(mg)	0.08
カリウム(mg)	278	ナイアシン(mg)	1.1
カルシウム(mg)	26	ビタミンB6(mg)	0.06
マグネシウム(mg)	19	ビタミンB12(μg)	1.0
リン(mg)	188	葉酸(μg)	4
鉄(mg)	6.7	パントテン酸(mg)	0.35
亜鉛(mg)	0.4	ビタミンC(mg)	0
レチノール(μg)	8	食物繊維(g)	0.0
カロテン(μg)	0	食塩相当量(g)	0.4

**(1シート(80g×5枚)×12×2合) お問い合わせ下さい**

鉄分


**42046** (株)フードケア  
**Fe+Znふりかけ たらこ(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	11.9	カリウム(mg)	5
水分(g)	0.1	リン(mg)	6
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	0.3	亜鉛(mg)	2.4
炭水化物(g)	2.0	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	117		

**3g×50 780円**

**42047** (株)フードケア  
**Fe+Znふりかけ 鮭(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	12.2	カリウム(mg)	5
水分(g)	0.1	リン(mg)	5
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	0.3	亜鉛(mg)	2.4
炭水化物(g)	2.0	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	126		

**3g×50 780円**

**42048** (株)フードケア  
**Fe+Znふりかけ のりごま(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	14.0	カリウム(mg)	9
水分(g)	0.0	リン(mg)	10
たんぱく質(g)	0.4	鉄(mg)	1.3
脂質(g)	0.7	亜鉛(mg)	2.5
炭水化物(g)	1.6	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	102		

**3g×50 780円**

**42049** (株)フードケア  
**Fe+Znふりかけ たまご(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	12.3	カリウム(mg)	5
水分(g)	0.0	リン(mg)	8
たんぱく質(g)	0.4	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	0.3	亜鉛(mg)	2.4
炭水化物(g)	2.1	食塩相当量(g)	0.2
ナトリウム(mg)	81		

**3g×50 780円**

**42050** (株)フードケア  
**Fe+Znふりかけ かつお(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	12.1	カリウム(mg)	9
水分(g)	0.1	リン(mg)	12
たんぱく質(g)	0.6	鉄(mg)	1.3
脂質(g)	0.4	亜鉛(mg)	2.3
炭水化物(g)	1.6	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	135		

**3g×50 780円**

**42073** (株)フードケア  
**Fe+Znふりかけ 焼肉(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	10.8	カリウム(mg)	20
水分(g)	0.2	リン(mg)	5
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	1.4
脂質(g)	0.1	亜鉛(mg)	2.8
炭水化物(g)	2.1	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	99		

**3g×50 780円**

**42077** カセイ食品(株)  
**Feパテ チョコレート**

1袋15gあたり鉄1.5mg配合(ヘム鉄使用)したチョコレートスプレッドです。パンに塗ってお召し上がり下さい。

1袋15gあたり			
エネルギー(kcal)	45	炭水化物(g)	9.5
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	1.5
脂質(g)	0.6	食塩相当量(g)	0.006

**取扱なし**

**42078** カセイ食品(株)  
**Feパテ 黒ごま**

1袋15gあたり鉄1.5mg配合(ヘム鉄使用)した黒ごまペーストです。パンに塗ってお召し上がり下さい。

1袋15gあたり			
エネルギー(kcal)	48	炭水化物(g)	8.8
たんぱく質(g)	0.6	鉄(mg)	1.5
脂質(g)	1.1	食塩相当量(g)	0.003

**取扱なし**

**42055** 太陽化学(株)  
**クッキンサプリFe スティック**

鉄っぽい味やにおいがしない鉄分サプリのスティックタイプ。2024年度にリニューアルを予定。掲載内容はリニューアル後の情報です。

1包3.4gあたり			
エネルギー(kcal)	12.5	炭水化物(g)	3.1
たんぱく質(g)	0	食塩相当量(g)	0~0.004
脂質(g)	0	鉄(mg)	6.8

**3.4g×30 1,650円**

**42070** 太陽化学(株)  
**クッキンサプリFe 1kg**

鉄っぽい味やにおいがしない独自製法でつくられた鉄分サプリです。サッと溶かしてご利用いただけます。お得な業務用タイプです！

3.4gあたり			
エネルギー(kcal)	12.5	炭水化物(g)	3.1
たんぱく質(g)	0	食塩相当量(g)	0.0024
脂質(g)	0	鉄(mg)	6.8

**1kg 3,960円**

学会分類  
2021 **1j** 相当



**62115** ヘルシーフード(株)

**カスタード風味プリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	39	ナトリウム(mg)	9
水分(g)	0.2	カリウム(mg)	27
たんぱく質(g)	1.2	カルシウム(mg)	19
脂質(g)	0.1	リン(mg)	25
炭水化物(g)	8.2	鉄(mg)	8.0
糖質(g)	8.0	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.2	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.2	食塩相当量(g)	0.02

500g **2,000円**

**62116** ヘルシーフード(株)

**黒ごまプリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	41	ナトリウム(mg)	20
水分(g)	0.2	カリウム(mg)	32
たんぱく質(g)	1.3	カルシウム(mg)	29
脂質(g)	0.7	リン(mg)	20
炭水化物(g)	7.5	鉄(mg)	8.0
糖質(g)	7.2	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.3	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.2	食塩相当量(g)	0.05

500g **1,856円**

学会分類  
2021 **1j** 相当



**62117** ヘルシーフード(株)

**苺ミルクプリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	41	ナトリウム(mg)	16
水分(g)	0.2	カリウム(mg)	23
たんぱく質(g)	0.8	カルシウム(mg)	1
脂質(g)	0.5	リン(mg)	12
炭水化物(g)	8.4	鉄(mg)	5.0
糖質(g)	8.2	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.2	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.1	食塩相当量(g)	0.04

500g **1,856円**

学会分類  
2021 **1j** 相当



**62118** ヘルシーフード(株)

**バナナ風味プリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	38	ナトリウム(mg)	10
水分(g)	0.2	カリウム(mg)	34
たんぱく質(g)	1.2	カルシウム(mg)	25
脂質(g)	0	リン(mg)	27
炭水化物(g)	8.4	鉄(mg)	8.0
糖質(g)	8.2	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.2	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.2	食塩相当量(g)	0.03

500g **1,856円**

学会分類  
2021 **1j** 相当



**62119** ヘルシーフード(株)

**ココアプリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	38	ナトリウム(mg)	12
水分(g)	0.4	カリウム(mg)	70
たんぱく質(g)	1.4	カルシウム(mg)	17
脂質(g)	0.2	リン(mg)	29
炭水化物(g)	7.7	鉄(mg)	5.0
糖質(g)	7.2	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.5	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.3	食塩相当量(g)	0.03

500g **1,856円**

学会分類  
2021 **1j** 相当



**62120** ヘルシーフード(株)

**抹茶風味プリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	39	ナトリウム(mg)	3
水分(g)	0.2	カリウム(mg)	6
たんぱく質(g)	0.8	カルシウム(mg)	1
脂質(g)	0	リン(mg)	6
炭水化物(g)	8.9	鉄(mg)	5.0
糖質(g)	8.7	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.2	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.0	食塩相当量(g)	0.01

500g **2,000円**

学会分類  
2021 **1j** 相当



**62259** ヘルシーフード(株)

**練乳あずきプリン Mix 500g**

なめらかでクリーミーなプリンが手軽に作れます。牛乳を加えて加熱し、冷やせばできあがり。不足しがちな鉄分と亜鉛が補給出来ます。

1食10gあたり			
エネルギー(kcal)	39	ナトリウム(mg)	4
水分(g)	0.1	カリウム(mg)	6
たんぱく質(g)	0.8	カルシウム(mg)	1
脂質(g)	0	リン(mg)	10
炭水化物(g)	9.0	鉄(mg)	8.0
糖質(g)	8.8	亜鉛(mg)	5.0
食物繊維(g)	0.2	セレン(μg)	20
灰分(g)	0.1	食塩相当量(g)	0.01

500g **1,856円**