

## 『ダイエットの食品早わかり』 正誤表

---

『ダイエットの食品早わかり』に下記の誤りがございました。深くお詫びするとともにここに訂正いたします。

掲載日	ページ	項目	誤	正
2019/3/6	119	「鉄ランキング」	5位	9位
		牛ヒレ肉		
2019/3/6	134	さくいん	78、116ページ	78ページ
		アーモンド・フライ味つけ		

# 鉄ランキング (1回に食べる量で比較)

コラーゲンの産生にかかわり、健康な肌やつめのためにも欠かせない栄養素。動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。成人男性は1日7~7.5mg、成人女性は6~6.5mgが摂取推奨量。

## ベスト10



### ヘム鉄と非ヘム鉄

食品に含まれる鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄は肉や魚などの動物性食品に多く含まれ、非ヘム鉄は野菜や穀類などに含まれています。体への吸収率はヘム鉄のほうが高いものの、日常的にとりやすいのは非ヘム鉄です。両方をバランスよくとるようにしましょう。

# さくいん

14～120 ページに掲載した食品を  
50 音順に並べています。

あ	
アーモンド・乾	116
アーモンド・フライ味つけ	78
アイスクリーム・高脂肪	96
アカガイ	38
赤鹿・赤肉	32
赤ピーマン	58,115
赤ワイン・グラス	104
揚げせんべい	98
揚げパン	18
アコウダイ	117
アサリ	40
アサリ・水煮缶詰め	118
あしたば	113
アジ(一尾魚)	34
アジ(刺し身)	39
アジ・開き干し	42
味つけのり	70
あずき・ゆで	54
アップルパイ	91
油揚げ・生	53
アボカド	77
アマエビ	38
甘酒	103
アメリカンチェリー	74
アユ	117
あんず(干しあんず)	80
あんパン	17
い	
イーストドーナツ	93
イカ	38
イカ(切りイカ・乾燥)	106
イカ(ざきイカ)	106

イカ(酢イカ)	106
イカ(するめ あたりめ)	106
イカ天	107
イクラ	44
板こんにゃく・製粉	73
板こんにゃく・生芋	73
いちご	74
いちごジャム	87
いちごタルト	90
いちごのショートケーキ	90
いちじく	76
いちじく(干しいちじく)	80
いちよう芋	72
イワシ	34
イワシ・つみれ	46
イワシ(マイワシ)・丸干し	42,120
イワシ・水煮	43
イングリッシュマフィン	16
いんげん豆・ゆで	54
う	
ウイスキー・シングル	104
ウィンナソーセージ	31
ウエハース・クリーム入り	94
ウオッカ	104
うぐいす豆	55
ウスターソース	88
うずら・皮つき	32
うずら卵・水煮	56
うずら豆(きんとき豆)	55
うどん・ゆで	20
ウナギ・かば焼き	110,111,112,116
ウニ・生	41
馬・赤肉	32
温州みかん	75
え	
枝豆	62,109,119
えのきたけ	68

エビ(アマエビ)	38
エビ(サクラエビ・乾燥)	45
エビ(バナメイエビ)	41
エビ(干しエビ)	45
エビフライ(冷凍)	33
エメンタルチーズ	51
エリンギ	68
お	
オールドファッション	93
おから・生	53
オクラ	58,109
おにぎり	15
おぼろ豆腐	52
オリーブ油	82
オレンジ(ネーブル)	76,114
オレンジゼリー	96
オレンジマーマレード	87
温室メロン	74
温泉卵	56
か	
カキ	40
柿	77,115
柿(干し柿)	80
柿の種・ピーナッツ入り	98
角砂糖	86
カジキ(メカジキ)	36,117
カシューナッツ・フライ味つけ	78
カスタードプリン	96
数の子・塩蔵・水もどし	44
カツオ(秋)	39
カツオ・削り節	45
カテージチーズ	50
カットわかめ	70
加糖練乳(コンデンスミルク)	49
ガトーレーズンサンド	94
カニ(ズワイガニ)	40
カニ(タラバガニ)	41

カニ風味かまぼこ	46
かぶ	62
カフェオレ	101
歌舞伎揚げ	98
かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	58,109,113,116
かぼちゃの種(いり・味つけ)	107
かまぼこ・蒸し	46
カマンベールチーズ	50
ガムシロップ	87
カリフラワー	62,115
かりんとう・黒	98
カレイ(マガレイ)	35,111
カレーパン	18
缶コーヒー	101
乾燥きくらげ	69
乾燥マッシュポテト	73
カンパチ	39
がんもどき	119,120
き	
キウイフルーツ	76,115
きくらげ(乾燥)	69
刻みこんぶ	71
キス	34
きな粉・全粒大豆黄大豆	54
絹ごし豆腐	52
黄ピーマン	115
キムチ(白菜)	66
キャビア	44
キャベツ	62
牛脂	83
牛肩・脂身つき	22
牛肩・脂身つき・すき焼き用	23
牛肩ロース・角切り・脂身つき	22
牛肩ロース・脂身つき・すき焼き用	23
牛肩ロース・しゃぶしゃぶ用	23
牛カルビ(バラ)・焼き肉用	23
牛サーロイン・脂身つき	22
牛サーロイン・脂身つき・薄切り	23

牛・すじ(臍)・ゆで	29
牛・せんまい(第三胃)	28
牛・タン	29
牛・はちのす(第二胃)	29
牛バラ・脂身つき	23
牛・はらみ(横隔膜)	29
牛ひき肉	22
牛ヒレ・赤肉	22,119
牛・みの(第一胃)・ゆで	29
牛もも・脂身つき	22
牛もも・脂身つき・薄切り	23
牛リブロース・脂身つき	23
牛・レバー	111,113,118
牛乳(低脂肪乳)	49
牛乳(濃厚乳)	49
牛乳(普通牛乳)	49,120
きゅうり	62
きゅうりの塩漬け	67
きゅうりのぬかみそ漬け	67
魚肉ソーセージ	46
巨峰	74
切りイカ(乾燥)	106
切りもち	15
ギンダラ	37,112
ギンダラ・粕漬け	42
ぎんなん・生	78
キンメダイ	36
<	
串カツ(冷凍)	33
グラニュー糖	86
グラノーラ	19
栗	78
クリーム缶詰め(とうもろこし)	66
クリームサンドココアクッキー	94
クリームチーズ	51
クリームパン	16
グリーンアスパラガス	58
栗おこわ	14

グリーンピース	62,108
くるみ・いり	79
グレープフルーツ(白肉種)	76
グレープフルーツ濃縮還元ジュース	102
クレソン	58
黒砂糖	86
黒豆	55
黒みつ	86
クロワッサン	17
け	
鶏卵・全卵・生	56
ケーキドーナツ	92
玄米ごはん	14
玄米フレーク	19
こ	
濃い口しょうゆ	88
紅茶・砂糖入り	100
紅茶・砂糖・ミルク入り	101
紅茶・ミルク入り	100
紅茶・無糖	100
ゴーダチーズ	51
コーヒー(缶コーヒー)	101
コーヒー・クリーム入り	100
コーヒー・砂糖入り	100
コーヒー・砂糖・クリーム入り	101
コーヒーゼリー	96
コーヒー・無糖	100
ゴーヤ	63
凍り豆腐・乾燥	53
コーンフレーク	19
ココア	101
小魚アーモンド	107
御膳しるこ	91
コッペパン	17
ごはん(精白米)	15
ごはん(胚芽精米)	14
ごぼう	63,108