

## ★ 鉄分を多く含む食品★

\* 鉄の推奨量（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

6～11 か月児

男：5.0mg/日

女：4.5mg/日

食品名	1 回量(g)	鉄含有量(mg)	食品名	1 回量(g)	鉄含有量(mg)
レバーペースト	20	1.54	豆腐(もめん)	40	0.36
鶏レバー	15	1.35	納豆	15	0.49
豚レバー	13	1.69	きな粉	8	0.73
牛肉(赤肉)	13	0.35	小松菜(生)	20	0.56
豚肉(かた赤み)	13	0.14	ほうれん草(生)	20	0.4
かつお	10	0.19	チンゲン菜(生)	20	0.22
めじまぐろ	10	0.18	ごま	3(小さじ1)	0.28
卵黄	15	0.9	ひじき(乾燥)	1	0.55

資料：5訂増補 日本食品標準成分表より作成

■たんぱく質 2.5～3g 含有量より、1 回量を計算

## ★100mlあたりの成分比較★

栄養素	母乳	*)育児用ミルク	*)フォローアップミルク	普通牛乳
エネルギー(Kcal)	66	67	66.5	69
たんぱく質(g)	1.1	1.52	2.0	3.4
脂質(g)	3.5	3.6	2.8	3.9
炭水化物(g)	7.3	7.25	8.3	4.95
カルシウム(mg)	27	49.4	91	113
鉄(mg)	0.04	0.91	1.13	0.02

資料：5訂増補 日本食品標準成分表より作成 \*)参考値 W 堂

## ★離乳食の調味★

\* ナトリウムの目安量（日本人の食事摂取基準 2020 年版より）

6～11 か月児： 600mg(食塩相当量：1.5g)

ナトリウムを食塩に換算式：食塩(g)＝ナトリウム量(mg)×2.54÷1000

♪ ご相談はお気軽にどうぞ ♪

国分寺市 健康推進課

電話：042-321-1801