

【鉄分を多く含む食品】

鶏レバー	まぐろ	納豆
豚レバー	かつお	豆腐
牛肉(赤身)	さば	厚揚げ
豚肉(赤身)	小松菜	きなこ
鶏卵	ほうれん草	ごま

資料:日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年より



鉄の推奨量（日本人の食事摂取基準 2025 年版より）

	男	女
6～11か月児	4.5 mg/日	4.5 mg/日

【母乳・ミルク・牛乳の 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)	62	67	67	63
たんぱく質(g)	0.8	1.5	1.8	3.0
脂質(g)	3.6	3.6	3.0	3.6
炭水化物(g)	6.5	7.4	8.4	4.5
カルシウム(mg)	27	49.4	106	113
鉄(mg)	0.04	0.78	1.33	0.02

資料:日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年より

*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 2025 年版より）

	ナトリウム	食塩相当量
6～11か月児	600 mg/日	1.5g/日

食塩(g)=ナトリウム量(g) × 2.54

