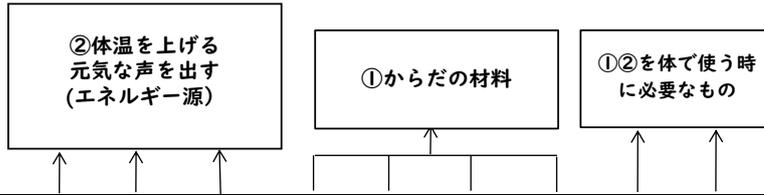


ベビーフードの中身を見てみました



食品名	栄養素 分量 g	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	コレステロール	鉄	カルシウム	脂溶性ビタミン レチノール当量 (ビタミンA)	水溶性ビタミン ビタミンC	ナトリウム	食塩相当量	水分	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	g	g		
必要量 <small>『日本人の食事摂取基準2020年度版』</small>		男	650	82.9	28.9	15.0	5.0	250	400	40	600	1.5		
	女	600	76.5	26.7	4.5									
1日の量(例)	母乳	800ml	520	57.6	28.0	8.8	120	0.0	24	368	40	120	0	704
	離乳食2回分(例) <small>(卵黄10、ツナ水煮缶10、ほうれん草20、人参10、キャベツ20、じゃが芋20、7倍粥140、無塩バター2)</small>	240g	166	17.1	5.6	5.7	148	1.3	25	203	23	33	0.1	75
	合計		686	75	33.6	14.5	268	1.3	49	571	63	153	0.1	779
1回分	母乳	100ml	65	7.2	3.5	1.1	15	0.0	3	46	5	15	0	88
	① 離乳食で食べられる栄養素	120g	83	8.6	2.8	2.9	74	1.0	13	102	12	17	0.05	
ベビーフード(例)	② ベビーフードで食べられる栄養素	120g	△49	9.9	△0.3	△1.3	表示なし					123	表示なし	
	煮込みうどん	計 60g 表示なし	26	5.2	0.1	1.1						55	塩分量に換算 0.3g	
	かれの煮物	計 60g 表示なし	23	4.7	0.2	0.2						68		

①と②を比べてみると

食品毎の分量はわかりません。
※原材料の表示は、使用されている量が多い順に表示されています。

○ は足りているもの
△ は足りていないもの