

ver.4 このレシピのエネルギー		97	kcal	体重の0.75乗	1.74	kg	計算では	0.61	日分となります	
参考の表へ		1日に与えるエネルギー	158	kcal	体 重	2.1	kg	実際は	1.0	日分とする
		12/9(sun)								
		グラム								
卵類	鶏卵・全卵・生	10								
豆類	絹ごし豆腐	10								
いも類	さつまいも・蒸し	10								
野菜類	キャベツ・生	6								
野菜類	さやいんげん・若ざや・ゆで	5								
野菜類	大豆もやし・ゆで	5								
藻類	刻み昆布	1								
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	5								
肉類	成鶏・ささ身・生	6.5								
豆類	糸引き納豆	3.5								
豆類	絹ごし豆腐	8								
いも類	さつまいも・蒸し	10								
野菜類	キャベツ・生	5								
野菜類	さやいんげん・若ざや・ゆで	5								
野菜類	にんじん・根、皮むき・ゆで	16								
野菜類	トマト・ミニトマト・生	10								
藻類	刻み昆布	1								
乳類	ナチュラルチーズ・カテージ	2								
油脂類	フラックスシードオイル	1								
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	20								

アミノ酸(参考)					
このレシピで摂取できる量			このレシピでの推奨量		
			NRC		AAFCO
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
イソロイシン	1.0%	325	209	121	118
ロイシン	1.7%	547	384	217	188
リジン	1.6%	495	192	112	201
メチオニン	0.5%	156	192	105	
シスチン	0.3%	103			
メチオニン・シスチン計	0.8%	257	366	208	137
フェニルアラニン	1.0%	314	262	144	
チロシン	0.8%	251			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	565	419	236	233
スレオニン	0.9%	286	244	137	153
トリプトファン	0.3%	89	80	45	51
バリン	1.2%	379	279	156	125
ヒスチジン	0.7%	221	108	61	57
アルギニン	1.2%	378	192	112	163

アミノ酸スコア(参考)						
このレシピで摂取できる量		窒素1gあたりのアミノ酸量	算定用評点ボタン		アミノ酸スコアを計算する(%)	
			1973年(一般用)	1985年(2-5歳)	1973年(一般用)	1985年(2-5歳)
(mg)						
イソロイシン	325	315	250	180	126	175
ロイシン	547	529	440	410	120	129
リジン	495	479	340	360	141	133
メチオニン・シスチン計	257	248	220	160	113	155
フェニルアラニン・チロシン計	565	546	380	390	144	140
スレオニン	286	277	250	210	111	132
トリプトファン	89	86	60	70	143	123
バリン	379	366	310	220	118	166
ヒスチジン	221	214	-	120	-	178
全窒素量(g)	1.0					

