

ver.4 このレシピのエネルギー		107	kcal	体重の0.75乗	1.87	kg	計算では	0.68	1	日分となります
参考の表へ		158	kcal	体 重	2.3	kg	実際は	1.0	1	日分とする
12/29(sat)										
		このレシピで摂取できる栄養								
肉類	成鶏・ささ身-生	7	総重量		g	129.5				
			水分		g	93.4				
豆類	糸引き納豆	3.5	乾燥重量		g	36.1				
			エネルギー		kcal	107.0				
いも類	さつまいも-蒸し	10	エネルギー密度			3.0	kcal/g			
野菜類	キャベツ-生	6					/DM			
			たんぱく質		g	7.7	21%			
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	7	内、動物性蛋白質		g					
			脂 質		g	6.4	18%			
野菜類	さやいんげん・若ざや-ゆで	5	可溶性炭水化物		g	11.6	32%			
			不溶性繊維 総 量		g	3.0	8.3%			
野菜類	かぼちゃ(西洋)-ゆで	6	灰分		g	4.7	13.1%			
			ナトリウム		mg	1.8	5.1%			
野菜類	大豆もやし-ゆで	6	カリウム		mg	101	0.28%			
			カルシウム		mg	548	1.52%			
藻類	刻み昆布	1	マグネシウム		mg	95	0.26%			
			リン		mg	55	0.153%			
油脂類	フラックスシードオイル	0.2	カルシウム		mg	127	0.35%			
			カルシウム：リン比			0.75	：1			
魚介類	大西洋さけ・養殖-焼き	8								
			鉄		mg	1.2				
豆類	絹ごし豆腐	10	亜 鉛		mg	3.8				
			銅		mg	0.2				
いも類	さつまいも-蒸し	10	マンガン		mg	0.3				
			ビタミンD		IU	8				
野菜類	キャベツ-生	5	βカロテン当量		IU	426				
			A レチノール当量		IU	520				
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5	ビタミンE		IU	38				
			ビタミンK		μg	61				
野菜類	かぼちゃ(西洋)-ゆで	5	ビタミンB1		mg	0.2				
			ビタミンB2		mg	0.2				
野菜類	にんじん・根、皮むき-ゆで	10	ナイアシン		mg	2.7				
			ビタミンB6		mg	0.28				
果実類	うんしゅうみかん 砂じょう	8	ビタミンB12		μg	0.4				
			葉 酸		μg	70				
藻類	刻み昆布	1	パントテン酸		mg	1.1				
			ビタミンC		mg	448				
種実類	ごま-いり	3	コレステロール		mg	11				
			食塩相当量		g	0.2				
			飽 和		g	0.7				
			一価不飽和		g	1.3				
			多価不飽和		g	1.6				
			n-3		mg	490				
			n-6		mg	1152				
			n-6：n-3			2.4	：1			
			リノール酸		mg	1125				
			αリノレン酸		mg	188				
			EPA+DHA		mg	217				
			EPA：DHA		mg	0.6	：1			

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	0.9%	333	224	137	134
ロイシン	1.6%	564	411	245	213
リジン	1.5%	556	205	126	227
メチオニン	0.5%	181	205	119	
シスチン	0.3%	107			
メチオニン・シスチン計	0.8%	288	392	235	155
フェニルアラニン	0.9%	332	280	162	
チロシン	0.7%	247			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	580	448	267	263
スレオニン	0.9%	320	261	155	173
トリプトファン	0.3%	94	86	51	58
バリン	1.1%	390	299	177	141
ヒスチジン	0.8%	298	116	69	65
アルギニン	1.4%	499	205	126	184

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	333	280	250	180	112	156
ロイシン	564	474	440	410	108	116
リジン	556	467	340	360	137	130
メチオニン・シスチン計	288	242	220	160	110	151
フェニルアラニン・チロシン計	580	487	380	390	128	125
スレオニン	320	269	250	210	108	128
トリプトファン	94	79	60	70	132	113
バリン	390	328	310	220	106	149
ヒスチジン	298	251	-	120	-	209
全窒素量(g)	1.2					

