

ver.4 このレシピのエネルギー		136	kcal	体重の0.75乗	1.87	kg	計算では	0.86	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	2.3	kg	実際は	1.0	日分とする							
		1/8(tue)	このレシピで摂取できる栄養				このレシピでの推奨量 *1		このレシピでの推奨量	このレシピでの推奨量	このレシピでの上限量 *2						
		グラム					NRC		AAFCO		NRC	AAFCO					
魚介類	大西洋さけ・養殖・焼き	8	総重量	g	153.5		体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース		体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース				
卵類	鶏卵・全卵・ゆで	10	乾燥重量	g	40.6												
豆類	糸引き納豆	3.5	エネルギー	kcal	136.2					↓この範囲内！	↓この範囲内！						
豆類	大豆・国産・ゆで	5	エネルギー密度		3.4	kcal/g				3.0	～ 4.0						
いも類	さつまいも・蒸し	10					/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM				
野菜類	キャベツ・生	6	たんぱく質	g	10.6	26%	15%	10%	18%	15.0%	～ 23.0%	～					
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	6	内、動物性蛋白質	g								～					
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	10	脂 質	g	9.0	22%	8%	6%	5%	7.0%	～ 15.0%	～	50%	33%			
藻類	刻み昆布	1	可溶性炭水化物	g	10.7	26%						～					
種実類	ごま・いり	2	繊維 不溶性	g	2.5	6.1%				2.0%	～	～					
			維 総 量	g	4.0	9.9%						～					
			灰分	g	2.0	5.0%						～					
			ナトリウム	mg	122	0.30%	0.12%	0.08%	0.06%	0.15%	～ 0.35%	0.07%	～ 0.25%				
			カリウム	mg	572	1.41%	0.64%	0.40%	0.60%			～					
			カルシウム	mg	159	0.39%	0.60%	0.40%	0.60%	0.50%	～ 1.00%	～		2.5%			
肉類	成鶏・ささ身・生	7	マグネシウム	mg	63	0.155%	0.091%	0.060%	0.040%			～		0.3%			
豆類	絹ごし豆腐	10	リ ン	mg	169	0.42%	0.46%	0.30%	0.50%	0.25%	～ 0.75%	0.20%	～ 0.30%	1.6%			
豆類	大豆・国産・ゆで	6	カルシウム：リン比		0.94	： 1			1：1	1.2：1	～ 1.4：1	～		2：1			
いも類	さつまいも・蒸し	10															
野菜類	キャベツ・生	6.5					栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量：このくらいは摂りましょうという量		栄養量	栄養量	栄養量			
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	6.5	鉄	mg	1.4		2	1	3	*2上限量：これ以上は危険という量				122			
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	7	亜 鉛	mg	1.1		4	2	5					41			
果実類	バナナ・生	10	銅	mg	0.2		0.4	0.2	0.3					10			
藻類	刻み昆布	1	マンガン	mg	0.3		0.3	0.2	0.2								
油脂類	フラックスシードオイル	1	ビタレチノール	IU	73		312	205	203			13055	8644	10140			
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	20	シン カロテン当量	IU	33												
			A レチノール当量	IU	109		312	205	203			13055	8644	10140			
			ビタミンD	IU	41		34	22	20			194	130	203			
			ビタミンE	IU	2.3		1.9	1.2	2.0					41			
			ビタミンK	μ g	57		101	66									
			ビタミンB1	mg	0.2		0.1	0.1	0.0								
			ビタミンB2	mg	0.2		0.3	0.2	0.1								
			ナイアシン	mg	2.2		1.1	0.7	0.5								
			ビタミンB6	mg	0.26		0.09	0.06	0.04								
			ビタミンB12	μ g	0.4		2.1	1.4	0.9								
			葉 酸	μ g	68		17	11	7								
			パントテン酸	mg	1.1		0.9	0.6	0.4								
			ビタミンC	mg	418												
			コレステロール	mg	56												
			食塩相当量	g	0.3												
			飽 和	g	1.5												
			一価不飽和	g	2.0												
			多価不飽和	g	2.6												
			n-3	mg	1012												
			n-6	mg	1578												
			n-6：n-3		1.6	： 1											
			リノール酸	mg	1538		672	446	406			3922	2636				
			αリノレン酸	mg	697		26	18									
			EPA＋DHA	mg	229		26	18				691	446				
			EPA：DHA	mg	0.5	： 1	1：1	1：1				1.5：1	1.5：1				
サプリメント		錠・杯															
		Asahi エビオス錠	1														
		新バイオフェルミンS	3														
		岩城製薬ビタミンC アスコルビン	0.2														
		Asahi エビオス錠	1														
		新バイオフェルミンS	3														
		岩城製薬ビタミンC アスコルビン	0.2														
		ワダカルシウム末	0.2														

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	1.2%	486	224	154	150
ロイシン	2.0%	815	411	276	239
リジン	1.9%	765	205	142	256
メチオニン	0.6%	249	205	134	
シスチン	0.4%	158			
メチオニン・シスチン計	1.0%	407	392	264	174
フェニルアラニン	1.2%	480	280	183	
チロシン	0.9%	366			
フェニルアラニン・チロシン計	2.1%	846	448	300	296
スレオニン	1.1%	443	261	174	195
トリプトファン	0.3%	134	86	57	65
バリン	1.4%	561	299	199	158
ヒスチジン	0.9%	378	116	77	73
アルギニン	1.6%	659	205	142	207

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	486	298	250	180	119	166
ロイシン	815	500	440	410	114	122
リジン	765	469	340	360	138	130
メチオニン・シスチン計	407	250	220	160	113	156
フェニルアラニン・チロシン計	846	519	380	390	137	133
スレオニン	443	272	250	210	109	129
トリプトファン	134	82	60	70	137	117
バリン	561	344	310	220	111	156
ヒスチジン	378	231	-	120	-	193
全窒素量(g)	1.6					

