

ver.4 このレシピのエネルギー		88	kcal	体重の0.75乗	1.87	kg	計算では	0.56	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				
1/17(thu)			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		
肉類	成鶏・ささ身・生	6	総重量	g	108.5		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	
豆類	絹ごし豆腐	10	乾燥重量	g	31.3									
豆類	糸引き納豆	3.5	エネルギー	kcal	88.0									
豆類	大豆・国産・ゆで	3.5	エネルギー密度		2.8	kcal/g								
いも類	さつまいも・蒸し	10												
野菜類	キャベツ・生	5					/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	5	たんぱく質	g	6.9	22%	20%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~			
野菜類	こまつな・葉・ゆで	5	内、動物性蛋白質	g						~	~			
藻類	刻み昆布	1	脂 質	g	5.5	18%	11%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	65%	33%	
油脂類	フラックスシードオイル	1	可溶性炭水化合物	g	9.2	29%				~	~			
			繊 不溶性	g	2.4	7.6%				2.0% ~	~			
			維 総 量	g	3.9	12.6%				~	~			
果実類	りんご・生	10	灰分	g	1.5	4.9%				~	~			
			ナトリウム	mg	98	0.31%	0.16%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%			
			カリウム	mg	471	1.51%	0.84%	0.40%	0.60%	~	~			
			カルシウム	mg	114	0.36%	0.78%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	~		2.5%	
			マグネシウム	mg	44	0.141%	0.118%	0.060%	0.040%	~	~		0.3%	
			リ ン	mg	96	0.31%	0.60%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%		1.6%	
			カルシウム：リン比		1.18	: 1			1 : 1	1.2 : 1 ~ 1.4 : 1	~		2 : 1	
			栄養量				栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量:このくらいは摂りましようという量	栄養量	栄養量	栄養量	
			鉄	mg	1.2		2	1	3	*2上限量:これ以上は危険という量			94	
			亜 鉛	mg	0.8		4	2	4				31	
			銅	mg	0.1		0.4	0.2	0.2	/DM：乾燥重量あたり			8	
			マンガン	mg	0.2		0.3	0.2	0.2					
			ビタミンC	IU	4		312	158	156			13055	6664	7817
			シ ン	IU	112									
			A レチノール当量	IU	115		312	158	156			13055	6664	7817
			ビタミンD	IU	0		34	17	16			194	100	156
			ビタミンE	IU	1.8		1.9	0.9	1.6					31
			ビタミンK	μg	102		101	51						
			ビタミンB1	mg	0.1		0.1	0.1	0.0					
			ビタミンB2	mg	0.1		0.3	0.2	0.1					
			ナイアシン	mg	1.9		1.1	0.5	0.4					
			ビタミンB6	mg	0.20		0.09	0.05	0.03					
			ビタミンB12	μg	0.0		2.1	1.1	0.7					
			葉 酸	μg	58		17	8	6					
			パントテン酸	mg	0.8		0.9	0.5	0.3					
			ビタミンC	mg	416									
			コレステロール	mg	6									
			食塩相当量	g	0.2									
			飽 和	g	0.4									
			一価不飽和	g	0.7									
			多価不飽和	g	2.1									
			n-3	mg	1178									
			n-6	mg	901									
			n-6：n-3		0.8：1									
			リノール酸	mg	898		672	344	313			3922	2032	
			αリノレン酸	mg	1176		26	14						
			EPA+DHA	mg	2		26	14				691	344	
			EPA：DHA	mg	0.1：1		1：1	1：1				1.5：1	1.5：1	

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	1.0%	311	224	119	116
ロイシン	1.7%	523	411	213	184
リジン	1.7%	522	205	109	197
メチオニン	0.5%	142	205	103	
シスチン	0.3%	94			
メチオニン・シスチン計	0.8%	235	392	203	134
フェニルアラニン	1.0%	309	280	141	
チロシン	0.7%	228			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	537	448	231	228
スレオニン	0.9%	285	261	134	150
トリプトファン	0.3%	84	86	44	50
バリン	1.1%	345	299	153	122
ヒスチジン	0.8%	262	116	59	56
アルギニン	1.3%	420	205	109	159

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	311	298	250	180	119	166
ロイシン	523	501	440	410	114	122
リジン	522	500	340	360	147	139
メチオニン・シスチン計	235	225	220	160	102	141
フェニルアラニン・チロシン計	537	515	380	390	135	132
スレオニン	285	273	250	210	109	130
トリプトファン	84	81	60	70	135	116
バリン	345	330	310	220	106	150
ヒスチジン	262	251	-	120	-	209
全窒素量(g)	1.0					

