

ver.4 このレシピのエネルギー		106	kcal	体重の0.75乗	1.87	kg	計算では	0.67	日分となります																							
参考の表へ		158	kcal	体 重	2.3	kg	実際は	1.0	日分とする																							
2/18(mon)		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																			
		総重量				g	138.3				体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース	乾燥重量ベース																	
		水分				g	108.3																									
		乾燥重量				g	30.0																									
		エネルギー				kcal	105.8																									
		エネルギー密度					3.5	kcal/g																								
						/DM			/DM			/DM	/DM	/DM																		
		たんぱく質				g	8.5	28%	20%			10%	18%	15.0% ~ 23.0%			~															
		内、動物性蛋白質				g	4.1	13.6%						~			~															
肉類		若鶏・ささ身・生	5					脂 質			g	6.3	21%	11%			6%	5%	7.0% ~ 15.0%			~	~	67%	33%							
豆類		納ごし豆腐	10					可溶性炭水化物			g	10.6	35%						2.0% ~			~	~									
いも類		さつまいも・蒸し	10					繊維 不溶性			g	1.9	6.3%						0.15% ~ 0.35%			0.07% ~ 0.25%	~	~								
野菜類		キャベツ・生	5					維 総 量			g	2.7	8.9%						0.50% ~ 1.00%			~	~			2.5%						
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5					灰分			g	1.3	4.4%						0.25% ~ 0.75%			0.20% ~ 0.30%	~	~			1.6%					
野菜類		大豆もやし・ゆで	5					ナトリウム			mg	57	0.19%	0.16%			0.08%	0.06%	1.2 : 1 ~ 1.4 : 1			~	~			2 : 1						
野菜類		かぼちゃ(西洋)・ゆで	10					カリウム			mg	391	1.30%	0.87%			0.40%	0.60%	*1推奨量: このくらいは摂りましようという量			*2上限量: これ以上は危険という量			栄養量	栄養量	栄養量					
藻類		刻み昆布	0.1					カルシウム			mg	158	0.53%	0.81%			0.40%	0.60%	/DM: 乾燥重量あたり										90			
油脂類		フラックスシードオイル	0.2					マグネシウム			mg	39	0.132%	0.123%			0.060%	0.040%											30			
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	20					リ ン			mg	150	0.50%	0.62%			0.30%	0.50%											7			
		カルシウム : リン比				1.05 : 1			1 : 1			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1									13055			6393	7499							
						栄養量			栄養量			栄養量									13055			6393	7499							
						鉄			mg	0.9	2			2									194			96	150					
						亜 鉛			mg	3.8	4			4												30						
						銅			mg	0.1	0.4			0.2			0.2									7						
種実類		ごま・いり	2					マンガン			mg	0.3	0.3			0.1			0.1													
藻類		刻み昆布	0.1					ビタミンC			IU	74	312			151			150													
						ミネラル当量			IU	137																						
						A レチノール当量			IU	277	312			151			150															
						ビタミンD			IU	15	34			17			15															
						ビタミンE			IU	22.3	1.9			0.9			1.5															
						ビタミンK			μg	54	101			49																		
						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	2.3	1.1			0.5			0.3															
						ビタミンB6			mg	0.26	0.09			0.04			0.03															
						ビタミンB12			μg	0.2	2.1			1.0			0.7															
						葉 酸			μg	66	17			8			5															
						パントテン酸			mg	1.2	0.9			0.4			0.3															
						ビタミンC			mg	60																						
						コレステロール			mg	42																						
						食塩相当量			g	0.1																						
						飽 和			g	1.3																						
						一価不飽和			g	1.2																						
						多価不飽和			g	1.3																						
						n-3			mg	282																						
						n-6			mg	1005																						
						n-6 : n-3			3.6 : 1																							
						リノール酸			mg	978				672			330			300									3922			1950
						αリノレン酸			mg	181				26			13															
						EPA+DHA			mg	86				26			13												691			330
						EPA : DHA			mg	0.5 : 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	1.3%	400	224	114	111
ロイシン	2.3%	683	411	204	177
リジン	2.2%	648	205	105	189
メチオニン	0.7%	213	205	99	
シスチン	0.4%	120			
メチオニン・シスチン計	1.1%	332	392	195	129
フェニルアラニン	1.3%	384	280	135	
チロシン	1.0%	310			
フェニルアラニン・チロシン計	2.3%	694	448	222	219
スレオニン	1.2%	365	261	129	144
トリプトファン	0.4%	109	86	42	48
バリン	1.6%	466	299	147	117
ヒスチジン	1.0%	289	116	57	54
アルギニン	1.7%	502	205	105	153

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	400	303	250	180	121	168
ロイシン	683	517	440	410	117	126
リジン	648	490	340	360	144	136
メチオニン・シスチン計	332	252	220	160	114	157
フェニルアラニン・チロシン計	694	525	380	390	138	135
スレオニン	365	276	250	210	110	131
トリプトファン	109	83	60	70	138	118
バリン	466	352	310	220	114	160
ヒスチジン	289	219	-	120	-	183
全窒素量(g)	1.3					

