

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		130	kcal	体重の0.75乗		1.87	kg	計算では		0.82	日分となります
		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
3/6(wed)													
グラム													
肉類	若鶏・ささ身-生	7.5											
豆類	あずき・全粒-ゆで	3.5											
豆類	糸引き納豆	3.5											
いも類	さつまいも-蒸し	15											
野菜類	キャベツ-生	5											
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5											
野菜類	ブラックマツペもやし-ゆで	5											
野菜類	かぼちゃ(西洋)-ゆで	8											
藻類	刻み昆布	0.1											
油脂類	フラックスシードオイル	1											
魚介類	大西洋さけ・養殖-焼き	8											
豆類	絹ごし豆腐	10											
いも類	さつまいも-蒸し	15											
野菜類	キャベツ-生	6											
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5											
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5											
野菜類	かぼちゃ(西洋)-ゆで	8											
きのこ類	まいたけ-ゆで	2											
種実類	ごま-いり	3											
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	20											
乳類	ナチュラルーズ・カテージ	3											
</													

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%	376	224	137	133
ロイシン	1.8%	642	411	245	212
リジン	1.7%	619	205	126	227
メチオニン	0.6%	203	205	119	
シスチン	0.3%	110			
メチオニン・シスチン計	0.9%	313	392	234	155
フェニルアラニン	1.0%	368	280	162	
チロシン	0.8%	290			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	658	448	266	263
スレオニン	1.0%	350	261	155	173
トリプトファン	0.3%	104	86	50	58
バリン	1.2%	443	299	176	140
ヒスチジン	0.9%	319	116	68	65
アルギニン	1.4%	511	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	376	291	250	180	117	162
ロイシン	642	497	440	410	113	121
リジン	619	480	340	360	141	133
メチオニン・シスチン計	313	242	220	160	110	152
フェニルアラニン・チロシン計	658	510	380	390	134	131
スレオニン	350	272	250	210	109	129
トリプトファン	104	80	60	70	134	115
バリン	443	344	310	220	111	156
ヒスチジン	319	247	-	120	-	206
全窒素量(g)	1.3					

