

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		144	kcal	体重の0.75乗		1.87	kg	計算では		0.91	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
		3/26(tue)											
		グラム											
肉類		若鶏・ささ身-生		6									
豆類		絹ごし豆腐		10									
いも類		さつまいも-蒸し		22									
きのこ類		まいたけ-ゆで		5									
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		にんじん・根、皮むき-ゆで		10									
野菜類		かぼちゃ(西洋)-ゆで		8									
藻類		刻み昆布		0.05									
油脂類		フラックスシードオイル		0.5									
乳類		ナチュラルチーズ・カテージ		3									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		20									
魚介類		まいわし-焼き		7									
豆類		凍り豆腐		2.8									
いも類		さつまいも-蒸し		20									
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		かぼちゃ(日本)-ゆで		8									
野菜類		こまつな・葉-ゆで		5									
果実類		いちご-生		6									
藻類		刻み昆布		0.05									
種実類		ごま-いり		2									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		20									

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%	428	224	157	152
ロイシン	1.8%	726	411	280	243
リジン	1.6%	665	205	144	259
メチオニン	0.5%	206	205	136	
シスチン	0.3%	117			
メチオニン・シスチン計	0.8%	321	392	268	177
フェニルアラニン	1.0%	417	280	185	
チロシン	0.8%	329			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	746	448	305	301
スレオニン	0.9%	384	261	177	198
トリプトファン	0.3%	115	86	58	66
バリン	1.2%	496	299	202	161
ヒスチジン	0.8%	321	116	78	74
アルギニン	1.3%	532	205	144	210

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	428	305	250	180	122	170
ロイシン	726	518	440	410	118	126
リジン	665	474	340	360	139	132
メチオニン・シスチン計	321	229	220	160	104	143
フェニルアラニン・チロシン計	746	531	380	390	140	136
スレオニン	384	274	250	210	109	130
トリプトファン	115	82	60	70	137	117
バリン	496	354	310	220	114	161
ヒスチジン	321	229	-	120	-	191
全窒素量(g)	1.4					

