

ver.4 このレシピのエネルギー		164	kcal	体重の0.75乗	1.87	kg	計算では	1.04	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
6/8(sat)									
グラム									
魚介類	大西洋さけ・養殖・焼き	7							
豆類	糸引き納豆	2.1							
いも類	さつまいも・蒸し	15							
野菜類	キャベツ・生	5							
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	5							
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	3.5							
野菜類	こまつな・葉・ゆで	5							
野菜類	オクラ・ゆで	4							
藻類	刻み昆布	0.05							
果実類	ブルーベリー・生	6							
種実類	ごま・いり	3							
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10							
果実類	りんご・生	20							
いも類	さつまいも・蒸し	5							
魚介類	ぶり・成魚・焼き	7							
穀類	大麦・七分つき押麦	11							
野菜類	キャベツ・生	5							
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	5							
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	オクラ・ゆで	5							
藻類	刻み昆布	0.1							
果実類	ブルーベリー・生	6							
種実類	ごま・いり	3							
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10							

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	0.8%	353	224	162	158
ロイシン	1.4%	615	411	290	251
リジン	1.3%	543	205	149	268
メチオニン	0.5%	215	205	141	
シスチン	0.3%	129			
メチオニン・シスチン計	0.8%	346	392	277	183
フェニルアラニン	0.9%	375	280	192	
チロシン	0.7%	279			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	653	448	315	311
スレオニン	0.8%	343	261	183	205
トリプトファン	0.3%	107	86	60	68
バリン	1.0%	435	299	209	166
ヒスチジン	0.8%	353	116	81	77
アルギニン	1.2%	513	205	149	217

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	353	270	250	180	108	150
ロイシン	615	471	440	410	107	115
リジン	543	416	340	360	122	115
メチオニン・シスチン計	346	265	220	160	120	165
フェニルアラニン・チロシン計	653	500	380	390	131	128
スレオニン	343	263	250	210	105	125
トリプトファン	107	82	60	70	137	117
バリン	435	333	310	220	107	151
ヒスチジン	353	270	-	120	-	225
全窒素量(g)	1.3					

