### 20 10 10 10 10 10 10 10		ver.4 このレシピのエネルギー	150	kcal 体重の0.7	5乗	1.87	kg	計算では	0.95	日分となり	Jます				
1	参考の表へ			kcal 体	重	2.3	kg	実際は	1.0						
日本語画 1 11 12 13 13 13 14 15 15 15 15 15 15 15		T.								このレシピでの このレシピでの		このレシピでの上限量 *2			
株分子 1 17.5 株子子 17.5 株子子 18.5 19.5 株子子 19.5 19.5 大子 19.5			H=1	公 重量		NDO JASEO		1271	14天里	NIDO LA TOCO		A 4 5 0 0			
歴報書 : 415			クラム					INI	ν	AAFCO		佐串別堆将レベル	INI	* C	AAFCO
a分別												人心····································			
豆類	- 4 介 相	ぶり・成角 – 控き	7		-			乗ベース	ベース	ベース		─────────────────────────────────────	乗ベース	ベース	ベース
野部 大変・七分つき神変					KGail		kcal/σ								
野菜類 十ペツ-生 5 たんぱ質 8 7 20M 70M				177 1 1172	=	0.0	Roul/ B				0.0 4.0				
野菜類 以上を発生し中で 5 たんぱて質 8 8 7 21 15 10 18 15 15 10 18 15 15 15 15 15 15 15							/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /DM	/DM /DM	/DM	/DM	/DM
野菜園 プロッコリー・花戸・中で 5 円、				たんぱく質	g	8.7							, 5	, 5.00	7 5 111
野菜館 プラットで 5 前 質 2 72 73 73 75 75 75 75 75 75												~			
野泉田 オクラーゆで 5 可溶性が大化物 g 21.0 518 218 218 218 228			5	脂 質			17%	8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	49%	33%	
展来類 プルーベリー生 6 機 数 章 1 5 2 12.5	野菜類	オクラ-ゆで	5	可溶性炭水化物	-	21.0	51%					~			
展表館 ブルーペリー生 6 機能 1 8 2 52 12.55 1	藻類	刻み昆布	0.05		g	3.2	7.8%				2.0% ~	~			
理楽師 三十小 全部機構 10	果実類	ブルーベリー-生	6	維総量	E	5.2	12.5%					~			
カリウム mg 162 0.85% 0.65% 0.40% 0.60% 0.50% 70	種実類	ごま-いり	3		g	1.3	3.0%					~			
カルシウム mg 162 0.389 0.58% 0.40% 0.68% 0.080% 0.	乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10	ナトリウム	mg	26	0.06%	0.12%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%			
東実類 デいか・生 15 マグネシウム mg 46 0.1123 0.3805 0.8605 0.0405 0.405 0.405 0.405 0.505 0.405 0.405 0.205 0.205 ~ 0.755 0.205 ~ 0.205 ~ 0.305 0.505 0.405 0				カリウム	mg	371	0.89%	0.63%	0.40%	0.60%		~			
果実類 プルーペリー生 15 リン mg 141 0.348 0.455 0.305 0.505 0.505 0.25% ~ 0.758 0.20% ~ 0.305 0.20% ~ 0.305 0.505 0.25% ~ 0.758 0.20% ~ 0.305 0.25% ~ 0.758 0.20% ~ 0.305 0.20% ~ 0.305 0.20% ~ 0.305 0.20% ~ 0.305 0.20% ~ 0.305 0.20% ~ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.305 0.20% ○ 0.20% ○ 0.305 0.				カルシウム	mg	162	0.39%	0.59%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	~			2.5%
東実類 ブルーベリー生 6					mg	46	0.112%	0.089%	0.060%	0.040%		~			0.3%
内類 若鶏-さき身-生 6	果実類	すいか-生	15	リン	mg	141	0.34%	0.45%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%			1.6%
豆類 糸引き納豆 2.1 いも類 さっまいも・高し 15 無 別 me 0.9 4 2 5 // Charles 4 2 6 4 2 7 7 8 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	果実類	ブルーベリー-生	6	カルシウム:リン	/比	1.15	: 1			1:1	1.2: 1 ~ 1.4: 1	~			2:1
豆類 糸引き納豆 2.1 いも類 さっまいも・高し 15 無 別 me 0.9 4 2 5 // Charles 4 2 6 4 2 7 7 8 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1															
Li		若鶏・ささ身-生	-		第			栄養量	栄養量	栄養量			栄養量	栄養量	
野菜類 リメビラトセーゆで 5 日子					mg						*2上限量:これ以上に	は危険という量			
野菜類 リムとうもやしーゆで 5 野菜類 プロコリー・花序・ゆで 7 対応アン当量 IU 187 10 33 0.2 0.2 0.2 13055 8845 10376 野菜類 オクラ・ゆで 5 藻類 別み昆布 0.05 藻類 別み昆布 0.05 藻類 別み足布 0.05 藻類 別み足布 0.05 藻類 ヨーグル・今胎無糖 10 元シックシシードオイル 0.5 型が コーグル・全胎無糖 10 元シックシシードオイル 0.5 型が コーグル・全胎無糖 10 元シックシシードオイル 0.5 世々シンD II 1 15 0.2 元本 2.7 元ール 0.5 世々シンD 10 元 0.2 元・ア・シン 0.2 元・ア・シン 0.2 元・ア・シン 0.2 元・ア・シン 0.3 0.2 0.1 ディン・ディン・ 0.2 元・ア・シン 0.3 0.2 0.1 ディン・ディン・ 0.2 元・ア・シン 0.3 元・の 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.															
野菜類 プロツコリー・花序・ゆで 5 野菜類 まっか。葉・ゆで 7 野菜類 別み足布 0.05 果実類 別ルーパリー生 6 油脂類 フラックシントドオイル 0.5 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 投数類 大麦・七分つき押麦 5 皮数類 大麦・七分つき押麦 5 ビタミンB											/DM:乾燥重量を	あたり			10
野菜類 にまつな・葉・ゆで 7 野菜類 オクラ・ゆで 5 人 レデル・当量 IU 218 312 209 208 13055 8845 10376 13055 8845 10376 13055 8845 10376 13055 8845 10376 13085 8845 10386 13085 8845 10386															
野菜類 対クラーゆで 5 A レチノール当量 IU 218 312 209 208 13055 8845 10376 藻類 列ル巨布 0.05 ビタミンD IU 15 34 23 21 19 13055 8845 10376 東東類 フラックシシードオイル 0.5 ビタミンB IU 89 19 12 2.1 42 穀類 大麦・七分つき押妻 5 ビタミンB1 mg 0.2 0.1 0.1 0.0	-7-1-1-7-1							312	209	208			13055	8845	10376
藻類 刻み昆布 0.05 ビタミンD IU 15 34 23 21 果実類 ブルーペリー生 6 ビタミンE IU 8.9 1.9 1.2 2.1 油脂類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタミンB mg 0.2 0.1 0.1 0.0 0.0 穀類 大麦・七分つき押麦 5 ナイアシン mg 2.7 1.1 0.7 0.5 ビタミンB mg 0.2 0.2 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 ビタミンB mg 0.2 0.2 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 ビタミンB mg 0.2 0.2 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 ビタミンB mg 0.2 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 ボントアン酸 mg mg 1.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 ボルデンエルミンS 2.73 0.2 0.2 0.2 0.2 0.0 0.0 0.0 ボルボンエルミンS 2.73 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 <td></td>															
果実類 フルーペリー生 6 6 油脂類 フラックシシードオイル 0.5 1.9 1.2 2.1 乳脂類 コーグルト・全脂無糖 10 10 ビタミンド μg 96 0.1 0.1 0.0 穀類 大麦・七分つき押麦 5 10 10 0.1 0.1 0.0 穀類 大麦・七分つき押麦 5 10 0.1 0.1 0.0 0.0 ウランB6			-										-		
油脂類 フラックシシードオイル													194	133	
乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタミンB mg 0.2 0.1 0.1 0.0 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 0.4 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 0.4 0.5 0.5 0.4 0.5 0.	1110 1101	<u> </u>			-					2.1					42
対象類 大麦・七分つき押麦 5										0.0					
教類 大麦・七分つき押麦 5 ナイアシン mg 2.7 1.1 0.7 0.5 0.09 0.06 0.04 1.1 0.7 0.5 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05 0.05 0.09 0.06 0.04 0.05	孔知	ヨーグルト・王脂無桾	10												
世タミンB6 mg 0.23 0.09 0.06 0.04 2.1 1.5 0.9	主几少万	ナま・レハのも押ま													
世タミンB12 μg 0.3 ま 酸・杯 Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ピタミンC アスコルビン 0.2 内がカルシューム末 0.2 小林製薬 ノコギリヤシ 1 から 1 か	和知	人友・七万フさ州友	5												
東 酸・杯 Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ビタミンC アスコルビン 0.2 粒類薬 ビタミンC アスコルビン 0.2 地 和 g 1.2 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一															
録: 杯 Asahi エピオス錠 1 がシトテン酸 mg 1.0 0.9 0.6 0.4 ビタミンC mg 420 コレステロール mg 13 食塩相当量 g 0.0															
Asahi エピオス錠 1 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ピタミンC アスコルピン 0.2 世タミンC mg 420 コレステロール mg 13 食塩相当量 g 0.0 世紀 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			锭,杯		7 0										
新ビオフェルミンS 2/3 岩城製薬ビタミンC アスコルビ: 0.2 り		Asahi エビオス錠	1			_		0.0	0.0	0.1					
対域製薬ビタミンC アスコルビン 0.2 食塩相当量 g 0.0			2/3												
サブリ Asahi エピオス錠 1 m g 1.3 m g 1.3 m g 580 m n-6 m g 1155 m n-6 m n-6	l					_									
メート Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ピタミンC アスコルビン 0.2 ワダカルシューム末 0.2 小林製薬 ノコギリヤシ 1 エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	"	TOWARD TO THE TOTAL THE TOTAL TO THE TOTAL TOTAL TO THE T	0.2												
メート Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ピタミンC アスコルビン 0.2 ワダカルシューム末 0.2 小林製薬 ノコギリヤシ 1 エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ĺ				[(m)
新ビオフェルミンS 2/3 岩城製業ビタミンC アスコルビュ 0.2 0.2 ワダカルシューム末 0.2 0.2 小林製薬 ノコギリヤシ 1 1 ロインシ酸 mg 1155 0.2 ロー6 mg 1155 0.2 ロー6 mg 1155 0.2 ロー7 ローラ につる 100 0.2 ロー6 mg 1155 0.2 ロー6 mg 1155 0.2 ロー6 mg 1155 0.2 ロー6 mg 1155 0.2 ローク ローク ロータ ローク	メ	Asahi エビオス錠	1		≣	1.7									(
岩城製薬ビタミンC アスコルビュ 0.2 指防			2/3	n-3		580									
ウダカルシューム末 0.2 小林製薬 ノコギリヤシ 1 ロール酸 mg 1132 ロリノンシ酸 mg 326 EPA+DHA mg 204 20 18 672 457 415 26 18 691 457	'			脂 。	4	1155									
小林製薬 /コギリヤシ 1		ワダカルシューム末	0.2		-3	2.0	: 1								
EPA+DHA mg 204 26 18 691 457		小林製薬 ノコギリヤシ	1	リノール酸	mg	1132		672	457	415			3922	2698	
					mg										
EPA: DHA mg 0.5:1 1:1 1:1 1:1 1:1 1.5:1 1.5:1								26							
				EPA : DHA	mg	0.5	: 1	1:1	1:1				1.5 : 1	1.5 : 1	

アミ/酸(参考)									
このレシピで	担刑不主	- z =	このレシピでの推奨量						
	TERN CO	の里	NI	AAFCO					
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	取深里里へ				
イソロイシン	0.9%	358	224	158	154				
ロイシン	1.5%	624	411	282	245				
リジン	1.3%	546	205	145	261				
メチオニン	0.5%	195	205	137					
シスチン	0.3%	130							
メチオニン・シスチン計	0.8%	325	392	270	178				
フェニルアラニン	0.9%	383	280	187					
チロシン	0.7%	277							
フェニルアラニン・チロシン言	1.6%	660	448	307	303				
スレオニン	0.8%	336	261	178	199				
トリプトファン	0.3%	106	86	58	66				
バリン	1.0%	429	299	203	162				
ヒスチジン	0.8%	344	116	79	75				
アルギニン	1.1%	470	205	145	212				

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	算定用評	点パタン	アミノ酸スコアを計算する(%)					
	OI	アミノ酸量	1973年	1985年	1973年	1985年				
	(mg)	ノベノ政主	(一般用)	(2−5歳)	(一般用)	(2−5歳)				
イソロイシン	358	276	250	180	110	153				
ロイシン	イシン 624		440	410	109	117				
リジン	546	421	340	360	124	117				
メチオニン・シスチン計	オニン・シスチン計 325		220	160	114	157				
フェニルアラニン・チロシン計	ェニルアラニン・チロシン計 660		380	390	134	131				
スレオニン	336	259	250	210	104	123				
トリプトファン	-リプトファン 106		60	70	136	117				
バリン	バリン 429 331		310	220	107	150				
ヒスチジン	344	265	-	120	-	221				
全窒素量(g)	1.3									

