### 12 19 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15		ver.4 このレシピのエネルギー	152	kcal 体重の0	.75乗	1.81	kg	計算では	0.96	日分となり	Jます				
### COUNT で	参考の表へ				車 本			実際は	1.0						
Property Propert		I								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			
大分 1 16.5 16.			ガラル	松重量		154.6		ll—nı	RC:	AAECO		ルス里	NI	RC:	AAECO
展示性 (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2			7 74									疾患別推奨レベル			
エルドモー酸に 15.18 Solution											臨床栄養学」より				
正元 1				エネルギー		_		来へ一人	\	_X	↓この範囲内↓	↓この範囲内↓	兼ベース	\	\
DM	魚介類	ぶり・成魚-焼き	7.5	エネルギー密度	Ę	4.0	kcal/g				3.0 ~ 4.0	~			
野泉間 十ペツ-生 5 たんぱて質 8 8-4 22 10 10 10 15 15 15 15 15	豆類	糸引き納豆	2.1												
野菜類 プロッコリー・花下中で 5	いも類	さつまいも-蒸し	18				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /DM	/DM /DM	/DM	/DM	/DM
野菜館 オクラーゆで 5 日 質 2 日 5 日 22 日 5 日 22 日 2								16%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~			
空の上頭 マッシュルーム・やで 7 可溶性散水化制 8 164 438 43	野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで			t g	#VALUE!						~			
要素類 プルーペリー生 6 機 不溶性 6 34 9.9% 機 接						_		9%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	51%	33%	
接換器 1					勿 g	_									
理楽類 3 成分 6 15 3.85 17 17 17 17 18 18 18 18					g						2.0% ~				
早業類 コーグルト-全部機離 10					_										
### 25 19 19 19 19 19 19 19 1					_										
果実類 リルニー生 カルシウム mg 134 0.33% 0.82% 0.080% 0.	乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10			_					0.15% ∼ 0.35%				
果実類 りんご一生 20 マグネシウム 両ちちりの33 0.0333 0.080% 0.0400 0.25% 0.75% 0.20% 0.30% 1.5 0.20% 0.30% 1.5 0.20% 0.30% 0.50% 1.2:1 1.1 ± 1 1.2 1.2 1.1 ± 1 1.2 1.2 1.1 ± 1 1.2 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>_</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						_									
リン mg 138 0.39% 0.47% 0.39% 0.50% 0.25% ~ 0.75% 0.20% ~ 0.30% 0.25% ~ 0.75% 0.25% ~ 0.75% 0.25% ~ 0.30% 0.25% ~ 0.3						_					0.50% ~ 1.00%				
(金)	果実類	りんご-生	20			_									
横介類 ぶり・成魚-焼き 8								0.47%	0.30%						_
豆類 糸引き納豆 2.1 1.4 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.4 1.6				カルシウム:リ	ン比	1.07	: 1			1:1	1.2: 1 ~ 1.4 : 1	~			2:1
豆類 糸引き納豆 2.1 1.4 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.4 1.6	AT A NOT	sail Day lab.				17 🛬 🗆	1	W # B	1 11/ at 0		14世版目 - の/こい	(4種(1+) こうしょこ	W # 0		1 W
Link				Δ#.									宋養量	宋養量	
野菜類 キャベツ生 5 野菜類 フロッコリー・花序中で 5 野菜類 オクラ中で 5 野菜類 オクラ中で 5 果実質 フルーベリー生 6 A レチバー胎量 IU 33 現実質 フルーベリー生 6 A レチバー胎量 IU 35 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタミンD IU 2.5 ビタミンB IU 2.5 ビタミンB II 0.2 イイアシン mg 0.2 エイアシン mg 0.2 ビタミンB II 0.2 エースアントラン酸 mg 0.2 エースアントラン酸 mg 1.1 ガジンと Mg 1.1 ボイアシン Mg 1.1 ボスカールシュームネ 小林製薬 アンキリアションレンカ ・アタカルシューム末 ・ 小林製薬 アンギリヤシ ・ アメールシューム末 ・ 小林製薬 アンギリヤシ ・ アメールシューム末 ・ 小林製薬 アンギリヤシ ・ アメールション・ アスコルビン酸 mg 1652 100 100 100 100 100 100 100 100											*2工限重:これ以上!	J 厄険という重			
野菜類 プロツコリー・花序・仲で 5 下沙 アナノール 10 44 44 302 192 190 12627 8115 9519 12627 8115											/DM .	t +.11			
野菜類 にまった・葉・小で 5 野菜類 オクラ・ゆで 5 果実類 ブルーペリー生 6 種実類 プルーペリー生 6 種実類 コープルト・全路無糖 10 ビタシンE リレ 2.5 10 ジンカン 3 見類 ヨーブルト・全路無糖 10 ビタシンB 1 mg 0.2 10 ビタシンB 1 mg 0.2 0.1 ビタシンB 1 mg 0.2 0.1 ビタシンB 2 mg 0.2 0.2 ナイアシン mg 2.7 1.0 ビタシンB 2 mg 0.2 0.1 ビタシンB 2 mg 0.2 0.0 ビタシンB 3 mg 0.2 0.0 ビタシンB 2 mg 0.2 0.0 ビタシンB 3 mg 0.2 0.0 ボイオアシン 3 mg 0.2 0.0 ビタシンB 3 mg 0.2 0.0 ボイオアシン 4 mg 0.2 0.0 ボイオアシン 5 mg 0.2 0.0 ボイオアシン 6 mg 0.2 0.0 ボイオアシン 7 mg 1.1 0.0 ボイオアシン 8 mg 1.1 0.0 ボイオアリンシ 8 mg 1.1 0.0 ボイオアリンシ 7 mg 1.2 0.0 ボイオアリンシ 8 mg 1.1 0.0 ボイオアリンシ 7 mg 1.2 0.0 ボイオアリンシ 8 mg											/ DM : 乳深里里(めたり			10
野菜類 オクラーゆで 5 果実類 ブルーペリー生 6 A レチル当量 IU 135 建実類 ゴルーペリー生 6 A レチル当量 IU 135 33 21 19 3 ーグルト・全脂無糖 10 ビタミンE IU 25 18 11 18 12 19 18 12 19 18 10 19 19 18 19 18 10 19 10 19 10 19 10 19 10 19 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 <t< td=""><td></td><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10007</td><td>0115</td><td>0510</td></t<>			-										10007	0115	0510
果実類 プルーベリー生 6 種実類 ごまーいり 3 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 ビタミンB U ビタミンB I Mg U U I I I I I I I I I I I I I I I I I					5			302	192	190			12627	8115	9519
種実類 ごま-いり 3 ビタミンD 1U 35 18 12 190 188 122 190 19 189 190 19 190					5				100	100			10007	0115	0510
乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10						-									
ビタミンド μg 72 98 62 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 0.2 0.0 0.0 0.0 ビタミンB6 mg 0.25 0.09 0.06 0.04 ビタミンB12 μg 0.6 2.1 1.3 0.8 薬酸・杯 μg 7.5 16 10 7 バントテン酸 mg 1.1 0.9 0.6 0.4 ビタミンC mg 2.0 0.9 0.6 0.4 ビタミンC mg 0.0 0.9 0.6 0.4 ビタミンC mg 0.0 0.9 0.6 0.4 ボル製・ボルマンステンスコルビン酸 mg 0.0 0.9 0.6 0.4 ボル製・ボルマンステンスコルビン酸 mg <td></td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>100</td> <td>122</td> <td></td>			-										100	122	
ビタミンB1 mg 0.2 0.1 0.1 0.0 0.2 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 0.2 0.3 0.2 0.1 0.0 0.6 0.4 0.2 0.2 0.3 0.2 0.1 0.0 0.6 0.4 0.3 0.2 0.3 0.2 0.1 0.0 0.4 0.3 0.2 0.3 0.2 0.1 0.0 0.4 0.5 0.5 0.0	北块	コープルド・王加無福	10							1.5					30
世 タミンB2 mg 0.2										0.0			-		
サイアシン mg 2.7													-		
世 タミンB6 mg 0.25 0.09 0.06 0.04					_										
世タミンB12 μg 0.6 葉酸 μg 75 パントテン酸 mg 1.1 サブ															
東 酸・杯 Asahi エピオス錠 1															
録: 杯 Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 日本 2/3 日													-		
Asahi エピオス錠			錠•杯												
新ピオフェルミンS 2/3 岩城製薬ビタミンC アスコルビン酸		Asahi エビオス錠	1	ビタミンC											
### 1			2/3	コレステロール	mg	16									
メラト Asahi エピオス錠 新ピオフェルミンS	I	岩城製薬ビタミンC アスコルビ	ン酸	食塩相当量	g	0.0									
メラト Asahi エピオス錠 新ピオフェルミンS	プ			飽 和	g	1.7									
メラト Asahi エピオス錠 新ピオフェルミンS	, ij			一価不飽和		2.2									
指式 リエルミンS	У	Asahi エビオス錠			<u>=</u>	2.3									
岩城製薬ビタミンC アスコルビン酸 169				n-3	1	626									
フダカルシューム末	"	岩城製薬ビタミンC アスコルビ	ン酸		mg	1699									
小林製薬 /コギリヤシ		ワダカルシューム末			า−3	2.7	: 1]						<u> </u>
EPA+DHA mg 450 25 17 668 419		小林製薬 ノコギリヤシ			mg	1652		650	419	381			3793	2475	
						64									
EPA: DHA mg 0.5:1 1:1 1:1 1.1 1.1 1.1 1.5:1									17						
				EPA : DH	\ mg	0.5	: 1	1:1	1:1				1.5 : 1	1.5 : 1	

EPA: DHA mg 0.5:1 ↑
サプリメントはグラム数ではなくて、個数または杯数です。
分数の入力方法 例:2/3→ゼロ+スペース+2/3

アミノ酸(参考)								
このレシピで	垣面でき	소문	このレシピでの推奨量					
	DO XRXC	の里	NI	AAFCO				
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乳深里里へ―			
イソロイシン	0.9%	355	217	145	141			
ロイシン	1.6%	591	397	259	225			
リジン	1.5%	574	199	133	240			
メチオニン	0.6%	221	199	126				
シスチン	0.3%	112						
メチオニン・シスチン計	0.9%	334	379	247	164			
フェニルアラニン	0.9%	344	271	171				
チロシン	0.7%	271						
フェニルアラニン・チロシン言	1.6%	615	434	282	278			
スレオニン	0.9%	334	253	164	183			
トリプトファン	0.3%	104	83	53	61			
バリン	1.1%	420	289	187	148			
ヒスチジン	1.1%	421	112	72	69			
アルギニン	1.3%	509	199	133	194			

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	P. 1 - 1 - 1 - 1	点パタン	アミノ酸スコアを計算する(%)				
	(mg)	アミノ酸量	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)			
イソロイシン	355	279	250	180	111	155			
ロイシン	591	464	440	410	105	113			
リジン	574	450	340	360	132	125			
メチオニン・シスチン計	334	262	220	160	119	164			
フェニルアラニン・チロシン計	ニルアラニン・チロシン計 615		380	390	127	124			
スレオニン	334	262	250	210	105	125			
トリプトファン	104	81	60	70	135	116			
バリン	420	329	310	220	106	150			
ヒスチジン	421	330	-	120	-	275			
全窒素量(g)	1.3								

