

ver.4 このレシピのエネルギー		133	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.84	日分となります														
参考の表へ		158	kcal	体 重	2.2	kg	実際は	1.0	日分とする														
7/4(thu)		このレシピで摂取できる栄養				このレシピでの推奨量 *1			このレシピでの推奨量		このレシピでの推奨量			このレシピでの上限量 *2									
グラム						NRC			AAFCO		疾患別推奨レベル			NRC			AAFCO						
						体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース		乾燥重量ベース		体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース		乾燥重量ベース					
											↓この範囲内！		↓この範囲内！										
											3.0 ～ 4.0		～										
魚介類		まいわし・焼き	7.5								/DM		/DM		/DM		/DM		/DM				
いも類		さつまいも・蒸し	17																				
野菜類		キャベツ・生	5																				
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	たんぱく質				g	7.7	21%	16%	10%	18%	15.0% ～ 23.0%		～							
野菜類		オクラ・ゆで	5	内、動物性蛋白質				g	#VALUE!	#####													
野菜類		りょくとうもやし・ゆで	5	脂 質				g	7.5	20%	9%	6%	5%	7.0% ～ 15.0%		～		52%		33%			
野菜類		トマト・生	10	可溶性炭水化物				g	16.3	44%													
きのこ類		まいたけ・ゆで	5	繊 不溶性				g	3.5	9.5%													
藻類		刻み昆布	0.3	維 総 量				g	5.0	13.5%													
種実類		ごま・いり	1.5	灰分				g	1.6	4.3%													
果実類		ブルーベリー・生	7	ナトリウム				mg	63	0.17%	0.13%	0.08%	0.06%	0.15% ～ 0.35%		0.07% ～ 0.25%							
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	カリウム				mg	514	1.38%	0.68%	0.40%	0.60%										
				カルシウム				mg	149	0.40%	0.63%	0.40%	0.60%	0.50% ～ 1.00%						2.5%			
果実類		りんご・生	20	マグネシウム				mg	50	0.135%	0.096%	0.060%	0.040%									0.3%	
				リ ン				mg	139	0.38%	0.49%	0.30%	0.50%	0.25% ～ 0.75%		0.20% ～ 0.30%				1.6%			
魚介類		ぶり・成魚・焼き	7	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					栄養量				栄養量			栄養量			栄養量			栄養量		
いも類		さつまいも・蒸し	15	鉄				mg	1.4	2	1	3							112				
野菜類		キャベツ・生	5	亜 鉛				mg	4.6	4	2	4							37				
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	10	銅				mg	0.2	0.4	0.2	0.3							9				
野菜類		オクラ・ゆで	5	マンガ				mg	0.4	0.3	0.2	0.2											
野菜類		りょくとうもやし・ゆで	5	ビタミンC				IU	38	302	188	186							12627				
野菜類		トマト・生	10	ミネラル当量				IU	90	302	188	186							7922				
きのこ類		まいたけ・ゆで	5	A レチノール当量				IU	210	302	188	186							9292				
藻類		刻み昆布	0.5	ビタミンD				IU	68	33	21	19							12627				
種実類		ごま・いり	2.5	ビタミンE				IU	2.8	1.8	1.1	1.9							7922				
果実類		ブルーベリー・生	6	ビタミンK				μg	53	98	61								9292				
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	5	ビタミンB1				mg	0.2	0.1	0.1	0.0							188				
				ビタミンB2				mg	0.2	0.3	0.2	0.1							119				
				ナイアシン				mg	3.4	1.0	0.6	0.4							37				
				ビタミンB6				mg	0.30	0.09	0.06	0.04											
				ビタミンB12				μg	1.0	2.1	1.3	0.8											
				葉 酸				μg	90	16	10	7											
				パントテン酸				mg	1.3	0.9	0.6	0.4											
				ビタミンC				mg	428														
				コレステロール				mg	14														
				食塩相当量				g	0.1														
				飽 和				g	1.3														
				一価不飽和				g	1.5														
				多価不飽和				g	1.7														
				n-3				mg	537														
				n-6				mg	1141														
				n-6：n-3				2.1：1															
				リノール酸				mg	1095	650	409	372											
				αリノレン酸				mg	42	25	16												
				EPA+DHA				mg	406	25	16												
				EPA：DHA				mg	0.7：1	1：1	1：1												

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%	309	217	141	138
ロイシン	1.4%	522	397	253	219
リジン	1.4%	519	199	130	234
メチオニン	0.5%	187	199	123	
シスチン	0.3%	94			
メチオニン・シスチン計	0.8%	281	379	242	160
フェニルアラニン	0.8%	303	271	167	
チロシン	0.6%	233			
フェニルアラニン・チロシン計	1.4%	536	434	275	271
スレオニン	0.8%	304	253	160	178
トリプトファン	0.2%	89	83	52	59
バリン	1.0%	372	289	182	145
ヒスチジン	0.9%	328	112	71	67
アルギニン	1.2%	431	199	130	190

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	309	277	250	180	111	154
ロイシン	522	467	440	410	106	114
リジン	519	465	340	360	137	129
メチオニン・シスチン計	281	252	220	160	114	157
フェニルアラニン・チロシン計	536	480	380	390	126	123
スレオニン	304	272	250	210	109	130
トリプトファン	89	80	60	70	133	114
バリン	372	333	310	220	107	151
ヒスチジン	328	294	-	120	-	245
全窒素量(g)	1.1					

