

ver.4 このレシピのエネルギー		119	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.75	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													
7/7(sun)		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	NRC			AAFCO									
		総重量				g	181.3				体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース	乾燥重量ベース							
		水分				g	146.9															
		乾燥重量				g	34.5															
		エネルギー				kcal	119.0															
		エネルギー密度					3.5	kcal/g														
						/DM			/DM			/DM	/DM	/DM								
魚介類		したびらめ/生	7.5	たんぱく質				g	6.9	20%	17%	10%	18%	15.0%	~	23.0%	~					
豆類		糸引き納豆	2.1	内、動物性蛋白質				g	#VALUE!	#####					~							
いも類		さつまいも-蒸し	15	脂 質				g	6.2	18%	9%	6%	5%	7.0%	~	15.0%	~	57%	33%			
野菜類		キャベツ-生	5	可溶性炭水化合物				g	16.2	47%					~							
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで	5	繊維 不溶性				g	3.5	10.2%				2.0%	~							
野菜類		オクラ-ゆで	5	維 総 量				g	5.0	14.4%					~							
野菜類		りょうとうもやし-ゆで	5	灰分				g	1.5	4.4%					~							
野菜類		トマト-生	15	ナトリウム				mg	57	0.17%	0.14%	0.08%	0.06%	0.15%	~	0.35%	0.07%	~	0.25%			
きのこ類		まいたけ-ゆで	5	カリウム				mg	508	1.47%	0.73%	0.40%	0.60%		~							
藻類		刻み昆布	0.3	カルシウム				mg	159	0.46%	0.68%	0.40%	0.60%	0.50%	~	1.00%				2.5%		
種実類		ごま-いり	1.5	マグネシウム				mg	50	0.146%	0.103%	0.060%	0.040%		~					0.3%		
果実類		ブルーベリー-生	8	リ ン				mg	127	0.37%	0.52%	0.30%	0.50%	0.25%	~	0.75%	0.20%	~	0.30%	1.6%		
乳類		ヨーグルト-全脂無糖	10	カルシウム：リン比					1.26	： 1			1： 1	1.2： 1	~	1.4： 1				2： 1		
油脂類		フラックスシードオイル	0.5					栄養量			栄養量	栄養量	*1推奨量：このくらいは摂りましょうという量			栄養量	栄養量	栄養量				
								鉄			mg	1.2	2	1	3	*2上限量：これ以上は危険という量					103	
								亜 鉛			mg	0.8	4	2	4						34	
魚介類		したびらめ/生	6.5					銅			mg	0.2	0.4	0.2	0.3						9	
豆類		糸引き納豆	2.8					マンガ			mg	0.4	0.3	0.2	0.2							
いも類		さつまいも-蒸し	15					ビタレチノール			IU	25	302	174	172				12627	7342	8613	
野菜類		キャベツ-生	5					シカロテン当量			IU	104										
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで	5					A レチノール当量			IU	128	302	174	172				12627	7342	8613	
野菜類		オクラ-ゆで	5					ビタミンD			IU	25	33	19	17				188	110	172	
野菜類		アスパラガス・若茎-ゆで	5					ビタミンE			IU	9.3	1.8	1.0	1.7						34	
野菜類		トマト-生	18					ビタミンK			μg	65	98	56								
きのこ類		まいたけ-ゆで	3					ビタミンB1			mg	0.2	0.1	0.1	0.0							
藻類		刻み昆布	0.3					ビタミンB2			mg	0.2	0.3	0.2	0.1							
種実類		ごま-いり	2.5					ナイアシン			mg	1.9	1.0	0.6	0.4							
果実類		ブルーベリー-生	6					ビタミンB6			mg	0.23	0.09	0.05	0.03							
油脂類		フラックスシードオイル	0.2					ビタミンB12			μg	0.4	2.1	1.2	0.8							
								葉 酸			μg	88	16	9	6							
								パントテン酸			mg	0.9	0.9	0.5	0.3							
								ビタミンC			mg	224										
								コレステロール			mg	1										
								食塩相当量			g	0.1										
								飽 和			g	0.7										
								一価不飽和			g	1.2										
								多価不飽和			g	1.7										
								n-3			mg	420										
								n-6			mg	1294										
								n-6：n-3				3.1： 1										
								リノール酸			mg	1288	650	379	345				3793	2239		
								αリノレン酸			mg	422	25	15								
								EPA+DHA			mg	40	25	15					668	379		
								EPA：DHA			mg	0.6： 1	1： 1	1： 1					1.5： 1	1.5： 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	0.4%	141	217	131	127
ロイシン	0.7%	245	397	234	203
リジン	0.6%	193	199	121	217
メチオニン	0.2%	74	199	114	
シスチン	0.2%	62			
メチオニン・シスチン計	0.4%	136	379	224	148
フェニルアラニン	0.5%	164	271	155	
チロシン	0.3%	117			
フェニルアラニン・チロシン計	0.8%	281	434	255	251
スレオニン	0.4%	140	253	148	165
トリプトファン	0.1%	50	83	48	55
バリン	0.5%	182	289	169	134
ヒスチジン	0.3%	93	112	65	62
アルギニン	0.7%	239	199	121	176

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	141	248	250	180	99	138
ロイシン	245	431	440	410	98	105
リジン	193	340	340	360	100	94
メチオニン・シスチン計	136	240	220	160	109	150
フェニルアラニン・チロシン計	281	494	380	390	130	127
スレオニン	140	246	250	210	98	117
トリプトファン	50	89	60	70	148	127
バリン	182	321	310	220	103	146
ヒスチジン	93	164	-	120	-	137
全窒素量(g)	0.6					

