

ver.4 このレシピのエネルギー		129	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.82	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								
7/13(sat)																			
グラム																			
魚介類	たい・まだい・養殖・焼き	7.5																	
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	ブロッコリー・花序・ゆで	5																	
野菜類	オクラ・ゆで	6																	
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	5																	
野菜類	トマト・生	20																	
きのこ類	まいたけ・ゆで	5																	
藻類	刻み昆布	0.5																	
種実類	ごま・いり	3																	
果実類	ブルーベリー・生	8																	
野菜類	トマト・生	20																	
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							
総重量			g	177.9		NRC			AAFCO			NRC			AAFCO				
水分			g	143.8		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			g	34.2		/DM			/DM			/DM			/DM				
エネルギー			kcal	129.2		17%			10%			18%			15.0% ~ 23.0%				
エネルギー密度				3.8 kcal/g		10%			6%			5%			7.0% ~ 15.0%				
					0.14%			0.08%			0.06%			0.15% ~ 0.35%					
					0.74%			0.40%			0.60%			0.50% ~ 1.00%					
					0.69%			0.40%			0.60%			0.25% ~ 0.75%					
					0.104%			0.060%			0.040%			0.20% ~ 0.30%					
					0.53%			0.30%			0.50%			2 : 1					
カルシウム：リン比			1.16 : 1		1 : 1			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1											
			栄養量		栄養量			栄養量			*1推奨量：このくらいは摂りましようという量			栄養量					
			鉄		mg	1.5		2			1			3			102		
			亜鉛		mg	0.9		4			2			4			34		
			銅		mg	0.2		0.4			0.2			0.2			9		
			マンガ		mg	0.4		0.3			0.2			0.2					
			ビタミンC		IU	26		302			172			171			12627		
			ミネラル当量		IU	156		302			172			171			12627		
			A レチノール当量		IU	181		33			19			17			188		
			ビタミンD		IU	53		1.8			1.0			1.7			109		
			ビタミンE		IU	17.0		98			56						34		
			ビタミンK		μg	65		0.1			0.1			0.0					
			ビタミンB1		mg	0.2		0.3			0.2			0.1					
			ビタミンB2		mg	0.2		1.0			0.6			0.4					
			ナイアシン		mg	2.8		0.09			0.05			0.03					
			ビタミンB6		mg	0.25		2.1			1.2			0.8					
			ビタミンB12		μg	0.5		16			9			6					
			葉酸		μg	91		0.9			0.5			0.3					
			パントテン酸		mg	1.0													
			ビタミンC		mg	324													
			コレステロール		mg	15													
			食塩相当量		g	0.1													
			飽和		g	1.3													
			一価不飽和		g	1.8													
			多価不飽和		g	2.0													
			n-3		mg	534													
			n-6		mg	1480													
			n-6 : n-3		2.8 : 1														
			リノール酸		mg	1440		650			376			342			3793		
			αリノレン酸		mg	62		25			15						2220		
			EPA+DHA		mg	372		25			15						668		
			EPA : DHA		mg	0.6 : 1		1 : 1			1 : 1						376		
																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	1.0%	330	217	130	126
ロイシン	1.6%	556	397	232	202
リジン	1.6%	553	199	120	215
メチオニン	0.6%	199	199	113	
シスチン	0.3%	108			
メチオニン・シスチン計	0.9%	308	379	222	147
フェニルアラニン	0.9%	319	271	154	
チロシン	0.7%	253			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	573	434	253	249
スレオニン	0.9%	316	253	147	164
トリプトファン	0.3%	97	83	48	55
バリン	1.2%	393	289	167	133
ヒスチジン	0.9%	309	112	65	61
アルギニン	1.4%	484	199	120	174

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	330	271	250	180	108	150
ロイシン	556	457	440	410	104	111
リジン	553	454	340	360	134	126
メチオニン・シスチン計	308	253	220	160	115	158
フェニルアラニン・チロシン計	573	470	380	390	124	121
スレオニン	316	259	250	210	104	123
トリプトファン	97	80	60	70	133	114
バリン	393	323	310	220	104	147
ヒスチジン	309	254	-	120	-	212
全窒素量(g)	1.2					

