

ver.4 このレシピのエネルギー		137	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.87	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
7/27(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	2.8									
いも類	さつまいも・蒸し	15									
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	9									
野菜類	キャベツ・生	6									
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	6									
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	6									
野菜類	トマト・生	12									
きのこ類	まいたけ・ゆで	5									
藻類	刻み昆布	0.3									
種実類	ごま・いり	3									
果実類	ブルーベリー・生	6									
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10									
魚介類	あじ・まあじ・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	かぼちゃ(日本)・ゆで	5									
野菜類	キャベツ・生	6									
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	6									
野菜類	りょくとうもやし・ゆで	5									
野菜類	トマト・生	12									
きのこ類	まいたけ・ゆで	10									
藻類	刻み昆布	0.3									
種実類	ごま・いり	3									
果実類	ブルーベリー・生	6									
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10									
		</									

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	0.9%	356	217	143	139
ロイシン	1.6%	615	397	256	222
リジン	1.6%	591	199	132	237
メチオニン	0.6%	212	199	124	
シスチン	0.3%	117			
メチオニン・シスチン計	0.9%	329	379	244	162
フェニルアラニン	0.9%	354	271	169	
チロシン	0.7%	281			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	635	434	278	274
スレオニン	0.9%	345	253	162	180
トリプトファン	0.3%	104	83	53	60
バリン	1.1%	427	289	184	147
ヒスチジン	0.7%	247	112	71	68
アルギニン	1.4%	525	199	132	192

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	356	275	250	180	110	153
ロイシン	615	476	440	410	108	116
リジン	591	458	340	360	135	127
メチオニン・シスチン計	329	255	220	160	116	159
フェニルアラニン・チロシン計	635	492	380	390	129	126
スレオニン	345	267	250	210	107	127
トリプトファン	104	80	60	70	134	115
バリン	427	331	310	220	107	150
ヒスチジン	247	191	-	120	-	159
全窒素量(g)	1.3					

