

ver.4 このレシピのエネルギー		138	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																	
8/25(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	159.6				疾患別推奨レベル			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	123.2				~															
		乾燥重量				g	36.4	体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース															
		エネルギー				kcal	137.7				↓この範囲内！			↓この範囲内！												
		エネルギー密度					3.8	kcal/g				3.0 ~ 4.0														
						/DM			/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM										
魚介類		ぶり・成魚・焼き	7.5	たんぱく質				g	8.7	24%	16%	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	13	脂 質				g	7.5	21%	9%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	~	54%	33%								
野菜類		キャベツ・生	5	可溶性炭水化合物				g	14.4	40%	~	~	~	~	~	~	~	~								
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	繊維 不溶性				g	3.0	8.2%	~	~	~	~	~	~	~	~								
野菜類		りょうとうもやし・ゆで	5	維 総 量				g	4.4	12.0%	~	~	~	~	~	~	~	~								
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	6	灰分				g	1.8	4.9%	~	~	~	~	~	~	~	~								
野菜類		トマト・ミトマト・生	15	ナトリウム				mg	68	0.19%	0.13%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%	~	~	~								
藻類		刻み昆布	0.5	カリウム				mg	557	1.53%	0.69%	0.40%	0.60%	~	~	~	~	~								
種実類		ごま・いり	3	カルシウム				mg	187	0.51%	0.64%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	~	~	~	2.5%								
果実類		ブルーベリー・生	6	マグネシウム				mg	56	0.154%	0.098%	0.060%	0.040%	~	~	~	~	0.3%								
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	リ ン				mg	145	0.40%	0.50%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%	~	~	1.6%								
		カルシウム：リン比				1.29 : 1			1 : 1			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1			~			2 : 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			栄養量			栄養量		
						鉄			mg	1.6	2	1	3	*2上限量:これ以上は危険という量						109						
魚介類		しろさけ・焼き	8	亜 鉛				mg	0.9	4	2	4							36							
豆類		糸引き納豆	2.1	銅				mg	0.2	0.4	0.2	0.3							9							
いも類		さつまいも・蒸し	15	マンガ				mg	0.4	0.3	0.2	0.2														
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	5	ビタミンC				IU	36	302	184	182							12627			7764	9108			
野菜類		キャベツ・生	5	ミネラル当量				IU	136	302	184	182							12627			7764	9108			
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	A レチノール当量				IU	170	33	20	18							188			117	182			
野菜類		りょうとうもやし・ゆで	5	ビタミンD				IU	142	1.8	1.1	1.8											36			
野菜類		トマト・ミトマト・生	20	ビタミンE				IU	9.4	98	59															
藻類		刻み昆布	0.5	ビタミンK				μg	54	0.1	0.1	0.0														
種実類		ごま・いり	3	ビタミンB1				mg	0.2	0.3	0.2	0.1														
果実類		ブルーベリー・生	6	ビタミンB2				mg	0.2	1.0	0.6	0.4														
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	ナイアシン				mg	2.6	0.09	0.05	0.04														
						ビタミンB6				mg	0.28	2.1	1.3	0.8												
						ビタミンB12				μg	0.8	16	10	7												
						葉 酸				μg	76	0.9	0.5	0.4												
						パントテン酸				mg	1.0															
						ビタミンC				mg	179															
						コレステロール				mg	16															
						食塩相当量				g	0.2															
						飽 和				g	1.3															
						一価不飽和				g	1.9															
						多価不飽和				g	2.1															
						n-3				mg	408															
						n-6				mg	1670															
						n-6 : n-3					4.1 : 1															
						リノール酸				mg	1637	650	401	364												
						αリノレン酸				mg	58	25	16													
						EPA+DHA				mg	280	25	16													
						EPA : DHA				mg	0.5 : 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
			体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
	/DM	mg			
イソロイシン	1.0%	364	217	138	135
ロイシン	1.7%	612	397	248	215
リジン	1.6%	597	199	128	230
メチオニン	0.6%	226	199	120	
シスチン	0.3%	118			
メチオニン・シスチン計	0.9%	345	379	237	157
フェニルアラニン	1.0%	357	271	164	
チロシン	0.8%	284			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	641	434	270	266
スレオニン	1.0%	353	253	157	175
トリプトファン	0.3%	106	83	51	58
バリン	1.2%	436	289	179	142
ヒスチジン	1.0%	380	112	69	66
アルギニン	1.4%	526	199	128	186

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	364	270	250	180	108	150
ロイシン	612	454	440	410	103	111
リジン	597	442	340	360	130	123
メチオニン・シスチン計	345	256	220	160	116	160
フェニルアラニン・チロシン計	641	475	380	390	125	122
スレオニン	353	262	250	210	105	125
トリプトファン	106	79	60	70	131	112
バリン	436	323	310	220	104	147
ヒスチジン	380	282	-	120	-	235
全窒素量(g)	1.3					

