

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		111	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.70	日分となります
		1日に与えるエネルギー		158	kcal	体 重		2.2	kg	実際は		1.0	日分とする
		8/30(fri)											
		グラム											
魚介類		ぶり・成魚・焼き		7									
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		かぼちゃ(日本)・ゆで		7									
野菜類		トマト・ミント・生		11									
きのこ類		まいたけ・ゆで											
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									
果実類		ブルーベリー・生		10									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		10									
魚介類		大西洋さけ・養殖・焼き		3.5									
豆類		糸引き納豆		1									
いも類		さつまいも・蒸し		7									
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで		3.5									
野菜類		キャベツ・生		2									
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで		1									
野菜類		トマト・ミント・生		10									
藻類		刻み昆布		0.2									
種実類		ごま・いり		1									
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%	262	217	113	110
ロイシン	1.5%	443	397	202	175
リジン	1.4%	427	199	104	187
メチオニン	0.5%	158	199	98	
シスチン	0.3%	83			
メチオニン・シスチン計	0.8%	242	379	193	128
フェニルアラニン	0.9%	258	271	133	
チロシン	0.7%	205			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	462	434	219	216
スレオニン	0.8%	252	253	128	142
トリプトファン	0.3%	77	83	42	47
バリン	1.1%	316	289	145	116
ヒスチジン	0.9%	274	112	56	53
アルギニン	1.2%	364	199	104	151

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	262	279	250	180	112	155
ロイシン	443	471	440	410	107	115
リジン	427	455	340	360	134	126
メチオニン・シスチン計	242	258	220	160	117	161
フェニルアラニン・チロシン計	462	493	380	390	130	126
スレオニン	252	268	250	210	107	128
トリプトファン	77	82	60	70	137	117
バリン	316	336	310	220	108	153
ヒスチジン	274	292	-	120	-	243
全窒素量(g)	0.9					

