

ver.4 このレシピのエネルギー		235	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		1.49	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																		
10/19(sat)		グラム		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	294.1	NRC				AAFCO				NRC		AAFCO									
果実類		柿	20	水分				g	232.0	体重0.75乗ベース				乾燥重量	乾燥重量	乾燥重量	体重0.75乗ベース				乾燥重量	乾燥重量	乾燥重量						
				乾燥重量				g	62.0																				
魚介類		しろさけ・焼き	10	エネルギー				kcal	235.2								↓この範囲内！				↓この範囲内！								
豆類		糸引き納豆	3	エネルギー密度					3.8	kcal/g								3.0 ~ 4.0				~							
いも類		さつまいも・蒸し	11															~											
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	5								/DM				/DM	/DM	/DM	/DM				/DM	/DM						
野菜類		キャベツ・生	3.5	たんぱく質				g	13.9	22%	10%				10%	18%	15.0% ~ 23.0%				~								
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	3.5	内、動物性蛋白質				g	#VALUE!	#####								~											
野菜類		トマト・生	25	脂 質				g	11.2	18%	5%				6%	5%	7.0% ~ 15.0%				~								
きのこ類		まいたけ・ゆで	3	可溶性炭水化合物				g	30.2	49%								~											
種実類		ごま・いり	2	繊 溶性				g	4.7	7.5%								2.0% ~				~							
果実類		りんご・生	20	維 総 量				g	6.0	9.6%								~				~							
果実類		ブルーベリー・生	6	灰分				g	2.0	3.2%								~				~							
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	5	ナトリウム				mg	32	0.05%	0.08%				0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%				0.07% ~ 0.25%								
				カリウム				mg	724	1.17%	0.41%				0.40%	0.60%	~				~								
				カルシウム				mg	163	0.26%	0.38%				0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%				2.5%								
				マグネシウム				mg	56	0.09%	0.057%				0.060%	0.040%	~				0.3%								
				リ ン				mg	197	0.32%	0.29%				0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%				0.20% ~ 0.30%								
				カルシウム：リン比				0.82 : 1						1 : 1		1.2 : 1 ~ 1.4 : 1				~									
																*1推奨量：このくらいは摂りましようという量				*2上限量：これ以上は危険という量									
										栄養量				栄養量	栄養量					栄養量				栄養量	栄養量				
魚介類		ぶり・成魚・焼き	12	鉄				mg	1.8	2				2	5									186					
豆類		絹ごし豆腐	10	亜 鉛				mg	4.8	4				4	7									62					
いも類		さつまいも・蒸し	10	銅				mg	0.3	0.4				0.4	0.5									16					
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	9	マンガン				mg	0.7	0.3				0.3	0.3														
野菜類		キャベツ・生	3	ビタミンC				IU	55	302				313	310									12627				13222	15510
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	3.5	シ ン				IU	153	302				313	310									12627				13222	15510
きのこ類		まいたけ・ゆで	3	A レチノール当量				IU	348	33				34	31									188				199	310
種実類		ごま・いり	2.5	ビタミンD				IU	242	1.8				1.9	3.1									62					
果実類		りんご・生	25	ビタミンE				IU	3.9	0.3				0.3	0.1														
果実類		ブルーベリー・生	5	ビタミンK				μg	40	0.1				0.1	0.1														
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	ビタミンB1				mg	1.8	0.3				0.3	0.1														
				ビタミンB2				mg	0.3	1.0				1.1	0.7														
魚介類		ぶり・成魚・焼き	12	ナイアシン				mg	5.6	0.09				0.09	0.06														
いも類		さつまいも・蒸し	10	ビタミンB6				mg	0.44	2.1				2.2	1.4														
きのこ類		まいたけ・ゆで	10	ビタミンB12				μg	1.6	16				17	11														
果実類		りんご・生	20	葉 酸				μg	93	0.9				0.9	0.6														
				パントテン酸				mg	1.8																				
				ビタミンC				mg	161																				
				コレステロール				mg	32																				
				食塩相当量				g	0.1																				
				飽 和				g	2.0																				
				一価不飽和				g	2.5																				
				多価不飽和				g	2.6																				
				n-3				mg	1052																				
				n-6				mg	1496																				
				n-6 : n-3				1.4 : 1																					
				リノール酸				mg	1431	650				682	620														
				αリノレン酸				mg	86	25				27															
				EPA+DHA				mg	774	25				27						668				682					
				EPA : DHA				mg	0.5 : 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
			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%	596	217	236	230
ロイシン	1.6%	984	397	422	366
リジン	1.7%	1045	199	217	391
メチオニン	0.6%	372	199	205	
シスチン	0.3%	166			
メチオニン・シスチン計	0.9%	542	379	403	267
フェニルアラニン	0.9%	550	271	279	
チロシン	0.7%	443			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	993	434	459	453
スレオニン	0.9%	572	253	267	298
トリプトファン	0.3%	161	83	87	99
バリン	1.1%	691	289	304	242
ヒスチジン	1.2%	745	112	118	112
アルギニン	1.3%	785	199	217	316

アミノ酸スコア(参考)						
このレシピで摂取できる量 (mg)		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)
イソロイシン	596	285	250	180	114	158
ロイシン	984	471	440	410	107	115
リジン	1045	500	340	360	147	139
メチオニン・シスチン計	542	259	220	160	118	162
フェニルアラニン・チロシン計	993	475	380	390	125	122
スレオニン	572	273	250	210	109	130
トリプトファン	161	77	60	70	129	110
バリン	691	330	310	220	107	150
ヒスチジン	745	356	-	120	-	297
全窒素量(g)	2.1					

