

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		125	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.79	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
		10/24(thu)											
		グラム											
魚介類		かつお・秋獲り-生		9									
豆類		糸引き納豆		2.1									
いも類		さつまいも-蒸し		10									
野菜類		キャベツ-生		3									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで		3									
野菜類		トマト・ミニトマト-生		11									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		りんご-生		20									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		5									
魚介類		しろさけ-焼き		8									
豆類		糸引き納豆		2.1									
豆類		あずき・全粒-ゆで		3									
いも類		さつまいも-蒸し		10									
野菜類		キャベツ-生		3									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで		5									
野菜類		トマト・ミニトマト-生		20									
果実類		柿		20									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		ブルーベリー-生		5									
果実類		りんご-生		20									

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%	325	217	136	133
ロイシン	1.5%	553	397	244	212
リジン	1.6%	562	199	126	226
メチオニン	0.6%	205	199	118	
シスチン	0.3%	109			
メチオニン・シスチン計	0.9%	316	379	233	154
フェニルアラニン	0.9%	323	271	162	
チロシン	0.7%	248			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	571	434	266	262
スレオニン	0.9%	319	253	154	172
トリプトファン	0.3%	98	83	50	57
バリン	1.1%	392	289	176	140
ヒスチジン	1.1%	402	112	68	65
アルギニン	1.3%	474	199	126	183

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	325	265	250	180	106	147
ロイシン	553	450	440	410	102	110
リジン	562	458	340	360	135	127
メチオニン・シスチン計	316	257	220	160	117	161
フェニルアラニン・チロシン計	571	465	380	390	122	119
スレオニン	319	260	250	210	104	124
トリプトファン	98	79	60	70	132	113
バリン	392	319	310	220	103	145
ヒスチジン	402	327	-	120	-	272
全窒素量(g)	1.2					

