

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		169	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		1.07	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
		10/27(sun)											
		グラム											
卵類		鶏卵・卵黄-ゆで		4									
卵類		鶏卵・卵白-ゆで		7									
豆類		糸引き納豆		2.8									
いも類		さつまいも-蒸し		10									
豆類		あずき・全粒-ゆで		4									
野菜類		キャベツ-生		3.5									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで		3.5									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		8									
野菜類		トマト・ミニトマト-生		13									
種実類		ごま-いり		1.5									
果実類		ブルーベリー-生		1									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		10									
果実類		りんご-生		35									
魚介類		ぶり・成魚-焼き		8									
豆類		糸引き納豆		2.8									
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		4									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで		3.5									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		3.5									
野菜類		トマト・ミニトマト-生		14									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		柿		30									
果実類		ブルーベリー-生		6									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		10									
きのこ類		まいたけ-ゆで		10									
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	0.8%	361	217	178	173
ロイシン	1.3%	604	397	318	276
リジン	1.2%	556	199	164	294
メチオニン	0.4%	203	199	154	
シスチン	0.3%	133			
メチオニン・シスチン計	0.7%	337	379	304	201
フェニルアラニン	0.8%	364	271	210	
チロシン	0.6%	275			
フェニルアラニン・チロシン計	1.4%	640	434	346	341
スレオニン	0.7%	327	253	201	224
トリプトファン	0.2%	104	83	65	75
バリン	0.9%	434	289	229	182
ヒスチジン	0.7%	320	112	89	84
アルギニン	1.0%	477	199	164	238

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	361	287	250	180	115	160
ロイシン	604	481	440	410	109	117
リジン	556	443	340	360	130	123
メチオニン・シスチン計	337	268	220	160	122	168
フェニルアラニン・チロシン計	640	510	380	390	134	131
スレオニン	327	260	250	210	104	124
トリプトファン	104	83	60	70	138	119
バリン	434	346	310	220	112	157
ヒスチジン	320	255	-	120	-	212
全窒素量(g)	1.3					

