

ver.4 このレシピのエネルギー		135	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.86	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							
		11/2(sat)		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			
いも類		じゃがいも・水煮	6	総重量			g	218.0			体重0.75乗ベース		乾燥重量ベース			
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	6	水分			g	179.3			乾燥重量		乾燥重量			
果実類		りんご・生	20	乾燥重量			g	38.6			乗ベース		乗ベース			
豆類		糸引き納豆	2.1	エネルギー			kcal	135.3			乗ベース		乗ベース			
				エネルギー密度				3.5	kcal/g							
魚介類		ぶり・成魚・焼き	6.5				/DM				/DM		/DM			
いも類		さつまいも・蒸し	8	たんぱく質			g	8.4	22%		15%		10%		18%	
野菜類		キャベツ・生	3.5	内、動物性蛋白質			g	0.8	2.1%							
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	3.5	脂 質			g	8.2	21%		8%		6%		5%	
野菜類		トマト・生	30	可溶性炭水化物			g	16.5	43%							
きのこ類		まいたけ・ゆで	3.5	繊 不溶性			g	3.2	8.2%							
種実類		ごま・いり	2	維 総 量			g	4.4	11.5%							
果実類		ブルーベリー・生	1	灰分			g	1.7	4.3%							
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	ナトリウム			mg	40	0.10%		0.12%		0.08%		0.06%	
				カリウム			mg	567	1.47%		0.65%		0.40%		0.60%	
豆類		糸引き納豆	2.1	カルシウム			mg	169	0.44%		0.61%		0.40%		0.60%	
いも類		さつまいも・蒸し	8	マグネシウム			mg	52	0.135%		0.092%		0.060%		0.040%	
野菜類		キャベツ・生	2.5	リ ン			mg	159	0.41%		0.47%		0.30%		0.50%	
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	2.5	カルシウム：リン比			1.06：1						1：1		1.2：1	
野菜類		トマト・生	20													
きのこ類		まいたけ・ゆで	2.5	栄養量							栄養量		栄養量		栄養量	
種実類		ごま・いり	0.5	鉄			mg	1.4			2		1		3	
				亜 鉛			mg	4.7			4		2		5	
				銅			mg	0.2			0.4		0.2		0.3	
				マンガン			mg	0.4			0.3		0.2		0.2	
魚介類		まがれい・焼き	7	ビタミンC			IU	33			302		195		193	
豆類		絹ごし豆腐	8.5	ミン			IU	152			302		195		193	
いも類		さつまいも・蒸し	10	A レチノール当量			IU	266			33		21		19	
野菜類		キャベツ・生	3.5	ビタミンD			IU	84			1.8		1.2		1.9	
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	3.5	ビタミンE			IU	3.2			98		63			
野菜類		トマト・生	25	ビタミンK			μg	61			0.1		0.1		0.0	
きのこ類		まいたけ・ゆで	3.5	ビタミンB1			mg	0.3			0.3		0.2		0.1	
種実類		ごま・いり	2	ビタミンB2			mg	0.3			1.0		0.7		0.4	
藻類		刻み昆布	0.2	ナイアシン			mg	3.2			0.09		0.06		0.04	
果実類		ブルーベリー・生	1	ビタミンB6			mg	0.32			2.1		1.4		0.9	
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	ビタミンB12			μg	0.6			16		10		7	
				葉 酸			μg	92			0.9		0.6		0.4	
				パントテン酸			mg	1.3								
				ビタミンC			mg	85								
				コレステロール			mg	15								
				食塩相当量			g	0.1								
				飽 和			g	1.2								
				一価不飽和			g	1.5								
				多価不飽和			g	1.8								
				n-3			mg	318								
				n-6			mg	1449								
				n-6：n-3			4.6：1									
				リノール酸			mg	1423			650		425		386	
				αリノレン酸			mg	69			25		17			
				EPA+DHA			mg	201			25		17			
				EPA：DHA			mg	0.6：1			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
	/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%	350	217	147	143
ロイシン	1.6%	603	397	263	228
リジン	1.5%	583	199	135	243
メチオニン	0.5%	202	199	128	
シスチン	0.3%	114			
メチオニン・シスチン計	0.8%	315	379	251	166
フェニルアラニン	0.9%	349	271	174	
チロシン	0.7%	275			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	625	434	286	282
スレオニン	0.9%	337	253	166	185
トリプトファン	0.3%	102	83	54	62
バリン	1.1%	417	289	189	151
ヒスチジン	0.8%	297	112	73	70
アルギニン	1.3%	500	199	135	197

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	350	279	250	180	111	155
ロイシン	603	479	440	410	109	117
リジン	583	464	340	360	136	129
メチオニン・シスチン計	315	251	220	160	114	157
フェニルアラニン・チロシン計	625	497	380	390	131	127
スレオニン	337	268	250	210	107	128
トリプトファン	102	81	60	70	136	116
バリン	417	331	310	220	107	151
ヒスチジン	297	236	-	120	-	197
全窒素量(g)	1.3					

