

ver.4 このレシピのエネルギー		103	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.65	日分となります						
参考の表へ		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					
		12/11(wed)	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	このレシピでの上限量 *2				
		グラム					NRC			AAFCO					
			総重量	g	150.9		体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	疾患別推奨レベル	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
			水分	g	124.5										
			乾燥重量	g	26.4										
			エネルギー	kcal	102.7										
			エネルギー密度		3.9	kcal/g									
							/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM
			たんぱく質	g	6.9	26%	22%	10%	18%	15.0%	~ 23.0%	~			
			内、動物性蛋白質	g	#VALUE!	#####						~			
			脂 質	g	6.9	26%	12%	6%	5%	7.0%	~ 15.0%	~	74%	33%	
			可溶性炭水化物	g	9.8	37%						~			
			繊維	g	1.5	5.9%						~			
			維 総 量	g	2.3	8.6%						~			
			灰分	g	1.0	3.9%						~			
果実類	りんご・生	20	ナトリウム	mg	24	0.09%	0.18%	0.08%	0.06%	0.15%	~ 0.35%	0.07%	~ 0.25%		
豆類	絹ごし豆腐	20	カリウム	mg	340	1.29%	0.96%	0.40%	0.60%			~			
穀類	大麦・七分つき押麦	2	カルシウム	mg	133	0.51%	0.89%	0.40%	0.60%	0.50%	~ 1.00%	~			2.5%
油脂類	フラックスシードオイル	0.2	マグネシウム	mg	34	0.128%	0.135%	0.060%	0.040%			~			0.3%
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	20	リン	mg	116	0.44%	0.68%	0.30%	0.50%	0.25%	~ 0.75%	0.20%	~ 0.30%		1.6%
			カルシウム：リン比	1.15 : 1			1 : 1			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1			2 : 1		
							栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量:このくらいは摂りましょうという量			栄養量	栄養量	栄養量
			鉄	mg	0.9		2	1	2	*2上限量:これ以上は危険という量					79
魚介類	ぶり・成魚・焼き	10	亜 鉛	mg	4.4		4	2	3						26
豆類	糸引き納豆	3	銅	mg	0.1		0.4	0.2	0.2						7
いも類	じゃがいも・水煮	10	マンガン	mg	0.2		0.3	0.1	0.1						
野菜類	キャベツ・生	5	ビタミンC	IU	47		302	133	132				12627	5623	6596
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	6	シ ンカロテン当量	IU	74										
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	6	A レチノール当量	IU	204		302	133	132				12627	5623	6596
野菜類	トマト・生	30	ビタミンD	IU	35		33	15	13				188	84	132
きのこ類	まいたけ・ゆで	5	ビタミンE	IU	1.8		1.8	0.8	1.3						26
種実類	ごま・いり	1.5	ビタミンK	μg	37		98	43							
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10	ビタミンB1	mg	0.2		0.1	0.1	0.0						
			ビタミンB2	mg	0.2		0.3	0.1	0.1						
			ナイアシン	mg	2.5		1.0	0.4	0.3						
			ビタミンB6	mg	0.21		0.09	0.04	0.03						
			ビタミンB12	μg	0.5		2.1	0.9	0.6						
			葉 酸	μg	53		16	7	5						
			パントテン酸	mg	0.9		0.9	0.4	0.3						
			ビタミンC	mg	317										
			コレステロール	mg	13										
			食塩相当量	g	0.0										
			飽 和	g	1.3										
			一価不飽和	g	1.2										
			多価不飽和	g	1.4										
			n-3	mg	549										
			n-6	mg	877										
			n-6 : n-3	1.6 : 1											
サプリメント	Asahi エビオス錠	1	脂肪酸												
	新ビオフェルミンS	2/3	リノール酸	mg	852		650	290	264				3793	1715	
	岩城製薬ビタミンC アスコルビン	0.1	αリノレン酸	mg	187		25	12							
	ワダカルシューム末	0.1	EPA+DHA	mg	291		25	12					668	290	
	Ester C	0.1	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
	/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	1.2%	311	217	100	98
ロイシン	2.0%	523	397	179	156
リジン	1.9%	499	199	92	166
メチオニン	0.6%	161	199	87	
シスチン	0.3%	91			
メチオニン・シスチン計	1.0%	252	379	171	113
フェニルアラニン	1.1%	301	271	119	
チロシン	0.9%	242			
フェニルアラニン・チロシン計	2.1%	543	434	195	193
スレオニン	1.0%	275	253	113	127
トリプトファン	0.3%	87	83	37	42
バリン	1.4%	361	289	129	103
ヒスチジン	1.2%	315	112	50	47
アルギニン	1.4%	382	199	92	135

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	311	294	250	180	118	163
ロイシン	523	495	440	410	112	121
リジン	499	472	340	360	139	131
メチオニン・シスチン計	252	238	220	160	108	149
フェニルアラニン・チロシン計	543	514	380	390	135	132
スレオニン	275	260	250	210	104	124
トリプトファン	87	82	60	70	137	117
バリン	361	341	310	220	110	155
ヒスチジン	315	297	-	120	-	248
全窒素量(g)	1.1					

