

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		137	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.87	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
		12/13(fri)											
		グラム											
魚介類		ぶり・成魚・焼き		7.5									
豆類		絹ごし豆腐		8									
いも類		さつまいも・蒸し		10									
野菜類		キャベツ・生		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		5									
果実類		りんご・生		30									
きのこ類		まいたけ・ゆで		3									
種実類		ごま・いり		1.5									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		10									
豆類		絹ごし豆腐		10									
豆類		糸引き納豆		3.5									
いも類		じゃがいも・水煮		10									
野菜類		キャベツ・生		5									
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで		4									
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで		5									
野菜類		トマト・生		30									
種実類		ごま・いり		1.5									
油脂類		フラックスシードオイル		1									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		10									
魚介類		あじ・まあじ・焼き		7									
種実類		ごま・いり		0.3									
果実類		ブルーベリー・生		6									
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		10									

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	1.1%	383	217	135	132
ロイシン	1.8%	650	397	242	210
リジン	1.8%	634	199	125	225
メチオニン	0.6%	212	199	118	
シスチン	0.3%	113			
メチオニン・シスチン計	0.9%	325	379	232	153
フェニルアラニン	1.0%	370	271	160	
チロシン	0.8%	300			
フェニルアラニン・チロシン計	1.9%	671	434	264	260
スレオニン	1.0%	352	253	153	171
トリプトファン	0.3%	107	83	50	57
バリン	1.2%	445	289	175	139
ヒスチジン	1.0%	354	112	68	64
アルギニン	1.4%	506	199	125	182

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	383	288	250	180	115	160
ロイシン	650	488	440	410	111	119
リジン	634	476	340	360	140	132
メチオニン・シスチン計	325	244	220	160	111	153
フェニルアラニン・チロシン計	671	503	380	390	132	129
スレオニン	352	264	250	210	106	126
トリプトファン	107	81	60	70	134	115
バリン	445	334	310	220	108	152
ヒスチジン	354	266	-	120	-	222
全窒素量(g)	1.3					

