

ver.4 このレシピのエネルギー		164	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	1.04	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						
1/5(sun)		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	疾患別推奨レベル		NRC		AAFCO	
		乾燥重量					体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	~		体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	
		エネルギー							↓この範囲内！	↓この範囲内！					
		エネルギー密度							3.0 ~ 4.0	~					
魚介類		きはだまぐろ・生(切り身)	7						/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM
豆類		大豆・国産・ゆで	3						14%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~		
いも類		さつまいも・蒸し	10						8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	47%	33%
野菜類		キャベツ・生	5.5									2.0% ~	~		
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	3										~		
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	5										~		
野菜類		トマト・生	25										~		
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	15										~		
種実類		ごま・いり	1						0.11%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%		
果実類		りんご・生	25						0.60%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	~		
									0.56%	0.40%	0.60%	0.25% ~ 0.75%	~	2.5%	
									0.085%	0.060%	0.040%	1.2 : 1 ~ 1.4 : 1	~	0.3%	
魚介類		ぶり・成魚・焼き	8						0.43%	0.30%	0.50%	0.20% ~ 0.30%	~	1.6%	
豆類		絹ごし豆腐	11							1 : 1				2 : 1	
いも類		さつまいも・蒸し	10												
野菜類		キャベツ・生	5.5	栄養量					栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量:このくらいは摂りましようという量	栄養量	栄養量	栄養量
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	3	鉄					2	1	3	*2上限量:これ以上は危険という量			126
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	6	亜 鉛					4	3	5				42
野菜類		トマト・生	25	銅					0.4	0.3	0.3	/DM:乾燥重量あたり			10
種実類		ごま・いり	1	マンガ					0.3	0.2	0.2				
乳類		ヨーグルト・全脂無糖	10	ビタミンC					302	211	209		12627	8922	10466
				ミネラル当量					302	211	209		12627	8922	10466
いも類		さつまいも・蒸し	6.5	A レチノール当量					33	23	21		188	134	209
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	6	ビタミンD					1.8	1.3	2.1				42
種実類		ごま・いり	1	ビタミンE					98	68					
魚介類		ぶり・成魚・焼き	4	ビタミンK					0.1	0.1	0.0				
				ビタミンB1					0.3	0.2	0.1				
				ビタミンB2					1.0	0.7	0.5				
				ナイアシン					0.09	0.06	0.04				
				ビタミンB6					2.1	1.5	0.9				
				葉 酸					16	11	8				
				パントテン酸					0.9	0.6	0.4				
				ビタミンC											
				コレステロール											
				食塩相当量											
				飽 和											
				一価不飽和											
				多価不飽和											
				n-3											
				n-6											
				n-6 : n-3											
				リノール酸					2029	650	461	419	3793	2721	
				αリノレン酸					108	25	18				
				EPA+DHA					354	25	18		668	461	
				EPA : DHA					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	1.1%	462	217	159	155
ロイシン	1.8%	771	397	285	247
リジン	1.7%	731	199	147	264
メチオニン	0.6%	262	199	138	
シスチン	0.3%	145			
メチオニン・シスチン計	1.0%	406	379	272	180
フェニルアラニン	1.1%	446	271	188	
チロシン	0.8%	352			
フェニルアラニン・チロシン計	1.9%	798	434	310	306
スレオニン	1.0%	428	253	180	201
トリプトファン	0.3%	132	83	59	67
バリン	1.3%	533	289	205	163
ヒスチジン	1.3%	538	112	80	75
アルギニン	1.6%	671	199	147	214

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	462	281	250	180	112	156
ロイシン	771	469	440	410	107	114
リジン	731	444	340	360	131	123
メチオニン・シスチン計	406	247	220	160	112	154
フェニルアラニン・チロシン計	798	485	380	390	128	124
スレオニン	428	260	250	210	104	124
トリプトファン	132	80	60	70	134	115
バリン	533	324	310	220	105	147
ヒスチジン	538	327	-	120	-	272
全窒素量(g)	1.6					

