

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		123	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.78	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
		1/27(mon)											
		グラム											
魚介類		たちうお		7									
豆類		糸引き納豆		3									
いも類		さつまいも・蒸し		10									
野菜類		キャベツ・生		5									
野菜類		こまつな・葉・ゆで		5									
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで		6									
果実類		りんご・生		22									
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									
魚介類		たい・まだい・養殖・焼き		7.5									
豆類		糸引き納豆		3.2									
いも類		さつまいも・蒸し		10									
野菜類		キャベツ・生		5									
野菜類		こまつな・葉・ゆで		5									
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで		6									
野菜類		トマト・生		19									
きのこ類		まいたけ・ゆで		5									
種実類		ごま・いり		2									
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	0.9%	301	217	122	118
ロイシン	1.6%	514	397	218	189
リジン	1.6%	508	199	112	202
メチオニン	0.5%	174	199	106	
シスチン	0.3%	94			
メチオニン・シスチン計	0.8%	267	379	208	138
フェニルアラニン	0.9%	294	271	144	
チロシン	0.7%	239			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	535	434	237	234
スレオニン	0.9%	284	253	138	154
トリプトファン	0.3%	84	83	45	51
バリン	1.1%	355	289	157	125
ヒスチジン	0.6%	179	112	61	58
アルギニン	1.3%	415	199	112	163

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	301	355	250	180	142	197
ロイシン	514	605	440	410	137	148
リジン	508	599	340	360	176	166
メチオニン・シスチン計	267	315	220	160	143	197
フェニルアラニン・チロシン計	535	629	380	390	166	161
スレオニン	284	335	250	210	134	159
トリプトファン	84	99	60	70	165	142
バリン	355	418	310	220	135	190
ヒスチジン	179	210	-	120	-	175
全窒素量(g)	0.8					

