2 / 3 / 3 / 3 3 3 4 3 2 3 5 5 3 4 3 3 5 5 4 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5		ver.4 このレシピのエネルギー	131	kcal 体重の			kg	計算では	0.83	日分となり	ります				
### 143	<u>参考の表へ</u>	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	3				
大学 14.5		2/3(mon)			このレシピで摂取できる栄養				レピでの推	奨量 *1			このレシピでの上		.限量 *2
★ 2			グラム	-				NI	RC	AAFCO		ata eta era 1// ales a	N	RC	AAFCO
通子性 19-14 19-1												疾患別推奨レベル			
1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	魚介類	ぶり・成魚-焼き	7					乗ペース	ベース	ベース		↓この範囲内↓	乗ペース	ベース	^-
野菜館 大・ベン・生 5 大・人・グ・生 5 大・人・グ・生 5 大・人・グ・生 5 大・人・グ・生 5 大・人・グ・生 5 大・人・グ・生 5 大・人・グ・大・人・グ・生 5 大・人・グ・大・人・人・人・人	豆類	糸引き納豆	2.2	エネルギー密	度	3.9	kcal/g				3.0 ~ 4.0	~			
野養盤 プログロリー・ボドトやで 10 10 10 10 10 10 10 1	いも類	さつまいも-蒸し	10												
解発語 かぽちゃ (日本) かで	野菜類	キャベツ-生	5				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM /DM	/DM /DM	/DM	/DM	/DM
野菜館 大・生 25 25 25 25 25 25 25 2						8.1	24%	17%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~			
# 30 - 2					質 g							~			
接換機 10		<u> </u>						10%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	58%	33%	
引き					物 g										
一				繊不溶性	g						2.0% ~				
サリウム mg 42 007% 0.04% 0.06% 0.60% 0.05% 0.40% 0.06% 0.00% 0.50% 0.00%	乳類	ヨーグルト・全脂無糖	10												
カリウム mg 433 1.458 0.758 0.409 0.509 0.505															
### 25 17 170 1											0.15% ~ 0.35%				
### And in a current of the curre															
無介類 ぶり・成魚・焼き 7.5											0.50% ~ 1.00%				
空頭	AT A NOT														
いも類 きつまいも-落し 10 野菜類 キャペッ・生 5 栄養量 栄養量 栄養量 栄養量 *業養量 *業養量 *業養量 *業養量 *業養量 *業養量 *業養量 *業								0.53%	0.30%						
野菜類 キャベツ-生 5 野菜類 大田・一中で で で で で で で で で で で で で で で で で で で				カルンワム:	リン比	1.26	: 1			1:1	1.2: 1 ~ 1.4 : 1	~			2:1
野菜類 プロッコリー・花序・中で 5 芸術 mg 1.4 4 2 4 7 7 7 7 7 7 7 7 7						W * = 1		W * =	***	**=		(+毎1)ナロコンにいる無		** = =	_ × × =
野菜類 かばちゃ(日本)・ゆで 5 野菜類 1マナー生 23													宋 变重	宋 变重	
野菜類 マト生 23 マンガン mg 0.3 0.3 0.3 0.2 0.2 0.3 0.3 0.3 0.2 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.2 0.2 0.3											*2工限重:これ以上!	よ厄険という <u>軍</u>			
をのこ類 まいたけ-ゆで 5											/DM .	t= +.11			
種実類 ごま・いり 2 10 42 302 171 170 12627 7225 8475 10 10 10 10 10 10 10 1											/ DM : 乳深里里(めたり			8
乳類 ヨーグルト・全脂無糖 10 10 255 302 171 170 12627 7225 8475 7225 7225 8475 7225 7													10007	7005	0.475
野菜類 りょくとうもやしーゆで 5 果実類 りんご生 15 ビタミンD IU ビタミンD IU ビタシと IU ビタシと IU ビタシと IU ビタシと IU ビタシと IU ビタシと IU IU ビタシと IU								302	171	170			12627	/225	84/5
果実類 リルご-生 15								202	171	170			10607	7005	0475
と対して 10 3.0 1.8 1.0 1.7 1.															-
ビタミンド	木大块	970と 主	13										100	100	
ビタミンB1 mg 0.2 0.1 0.1 0.0 0.2 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 0.0 0.3 0.2 0.1 0.1 0.0 0.										1.7					34
ビタミンB2 mg 0.2										0.0					
サイアシン mg 3.4 1.0 0.6 0.4 1.0 0.6 0.4 1.0 0.5 0.03 1.0 0.9 0.05 0.03 1.0 0.9 0.05 0.03 1.0 0.9 0.05 0.03 1.0 0.9 0.05 0.03 1.0 0.9 0.5 0.															
ビタミンB6 mg 0.29 0.09 0.05 0.03 2.1 1.2 0.7					_										
ビタミンB12 μg 0.7 2.1 1.2															
東藤 μg 34 16 9 6 0.9 0.5 0.3 18 17 17 18 18 18 18 18															
録・杯 Asahi エピオス錠 1 1 新ピオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3															
Asahi エピオス錠 1 新ピオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3 mg 15 g塩相当量 g 0.03 b飽和 g 1.5 c mg 501 mg 608 373 339 a 2204 mg 67 EPA+DHA mg 421 25 15 mg 668 373			錠•杯	パントテン酸											
新ビオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3		Asahi エビオス錠	1	ビタミンC											
### Ester C			2/3	コレステローノ	レ mg	15									
メ 新ビオフェルミンS 1 新ビオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3 ZINC lifestyle 1/8 Hib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib i															
メ 新ビオフェルミンS 1 新ビオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3 ZINC lifestyle 1/8 Hib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib i	サプ			飽 和		1.5									
メ 新ビオフェルミンS 1 新ビオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3 ZINC lifestyle 1/8 Hib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib ib i	Ú			一価不飽		1.7									
新ビオフェルミンS 2/3 Ester C 0.3 7.6 7.8	メ	Asahi エビオス錠	1			1.9									
Ester C 0.3 7 7 7 7 7 7 7 7 7			2/3	n-3	-										
ZINC lifestyle	'			脂		1274									
岩城製薬ビタミンC アスコルビン 0.05		ZINC lifestyle	1/8		n-3	2.2	: 1								
EPA+DHA mg 421 25 15 668 373					费 mg	1237		650	373	339			3793	2204	
				αリノレン	✓酸 mg	67		25	15						
EPA: DHA mg 0.5:1 1:1 1:1 1:1 1:1 1.5:1				EPA+DI	IA mg	421		25	15				668	373	
				EPA : DI	IA mg	0.5	: 1	1:1	1:1				1.5 : 1	1.5 : 1	

EPA: DHA mg 0.5:1

↑

サブリメントはグラム数ではなくて、個数または杯数です。
分数の入力方法 例:2/3→ ゼロ+スペース+2/3

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								
	TERN CO	の里	N	AAFCO				
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乳深里里へ-			
イソロイシン	1.0%	338	217	129	125			
ロイシン	1.7%	563	397	231	200			
リジン	1.7%	563	199	119	214			
メチオニン	0.6%	202	199	112				
シスチン	0.3%	104						
メチオニン・シスチン計	0.9%	307	379	220	146			
フェニルアラニン	1.0%	325	271	153				
チロシン	0.8%	260						
フェニルアラニン・チロシン言	1.7%	585	434	251	247			
スレオニン	0.9%	318	253	146	163			
トリプトファン	0.3%	97	83	47	54			
バリン	1.2%	398	289	166	132			
ヒスチジン	1.2%	398	112	64	61			
アルギニン	1.3%	451	199	119	173			

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	P. 1 - 1 - 1 - 1	点パタン	アミノ酸スコアを計算する(%)				
(mg)		アミノ酸量	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)			
イソロイシン	338	279	250	180	112	155			
ロイシン	563	465	440	410	106	113			
リジン	563	465	340	360	137	129			
メチオニン・シスチン計	オニン・シスチン計 307		220	160	115	159			
フェニルアラニン・チロシン計	ニルアラニン・チロシン計 585		380	390	127	124			
スレオニン	318	262	250	210	105	125			
トリプトファン	97	80	60	70	134	115			
バリン	398	329	310	220	106	150			
ヒスチジン	398	329	-	120	-	274			
全窒素量(g)	1.2								

