

ver.4 このレシピのエネルギー		105	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.66	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
		2/22(sat.)								
		グラム								
魚介類		まだら-焼き	8							
豆類		糸引き納豆	3.5							
いも類		さつまいも-蒸し	12							
野菜類		キャベツ-生	5							
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで	6							
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで	6							
野菜類		トマト-生	17							
種実類		ごま-いり	1.5							
乳類		ヨーグルト-全脂無糖	10							
魚介類		まだら-焼き	8							
豆類		糸引き納豆	3.5							
いも類		さつまいも-蒸し	12							
野菜類		キャベツ-生	5							
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで	6							
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで	6							
野菜類		トマト-生	17							
種実類		ごま-いり	1.5							
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%	351	217	119	116
ロイシン	1.9%	607	397	213	185
リジン	2.0%	621	199	110	198
メチオニン	0.6%	202	199	103	
シスチン	0.3%	107			
メチオニン・シスチン計	1.0%	310	379	204	135
フェニルアラニン	1.1%	337	271	141	
チロシン	0.9%	281			
フェニルアラニン・チロシン計	2.0%	618	434	232	229
スレオニン	1.0%	328	253	135	151
トリプトファン	0.3%	96	83	44	50
バリン	1.3%	407	289	154	122
ヒスチジン	0.7%	221	112	60	56
アルギニン	1.5%	482	199	110	160

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	351	277	250	180	111	154
ロイシン	607	479	440	410	109	117
リジン	621	490	340	360	144	136
メチオニン・シスチン計	310	245	220	160	111	153
フェニルアラニン・チロシン計	618	487	380	390	128	125
スレオニン	328	259	250	210	103	123
トリプトファン	96	76	60	70	127	109
バリン	407	321	310	220	103	146
ヒスチジン	221	174	-	120	-	145
全窒素量(g)	1.3					

