

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		115	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.73	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
		3/9(sun)											
		グラム											
魚介類		ぶり・成魚-焼き		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		6									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで		5									
きのこ類		まいたけ-ゆで		5									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		10									
野菜類		トマト-生		16									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		ブルーベリー-生		6									
魚介類		ぶり・成魚-焼き		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		7									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで		5									
きのこ類		まいたけ-ゆで											
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		10									
野菜類		トマト-生		20									
種実類		ごま-いり		1.5									
果実類		ブルーベリー-生		5									

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	1.0%	298	217	117	114
ロイシン	1.6%	491	397	210	182
リジン	1.6%	502	199	108	194
メチオニン	0.6%	179	199	102	
シスチン	0.3%	96			
メチオニン・シスチン計	0.9%	276	379	201	133
フェニルアラニン	0.9%	289	271	139	
チロシン	0.7%	228			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	517	434	228	225
スレオニン	0.9%	284	253	133	148
トリプトファン	0.3%	88	83	43	49
バリン	1.1%	349	289	151	120
ヒスチジン	1.2%	370	112	59	56
アルギニン	1.3%	417	199	108	157

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	298	273	250	180	109	152
ロイシン	491	450	440	410	102	110
リジン	502	461	340	360	135	128
メチオニン・シスチン計	276	254	220	160	115	159
フェニルアラニン・チロシン計	517	474	380	390	125	122
スレオニン	284	261	250	210	104	124
トリプトファン	88	80	60	70	134	115
バリン	349	321	310	220	103	146
ヒスチジン	370	339	-	120	-	283
全窒素量(g)	1.1					

