

ver.4 このレシピのエネルギー		128	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.81	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								
3/31(mon)		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		総重量				NRC			AAFCO		疾患別推奨レベル		NRC			AAFCO		
		水分				体重0.75乗ベース			乾燥重量ベース		↓この範囲内！		↓この範囲内！			体重0.75乗ベース		
魚介類		たい・まいだい・養殖・焼き	7	乾燥重量				乾燥重量			3.0 ~ 4.0		~					
豆類		糸引き納豆	3	エネルギー							/DM		/DM		/DM			
いも類		さつまいも・蒸し	11	エネルギー密度							~		~		~			
野菜類		キャベツ・生	6								/DM		/DM		/DM			
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	たんぱく質				16%			15.0% ~ 23.0%		~					
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5	内、動物性蛋白質				10%			~		~					
きのこ類		まいたけ・ゆで	5	脂 質				9%			7.0% ~ 15.0%		~		54%			
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	11	可溶性炭水化合物				6%			2.0% ~		~		33%			
野菜類		トマト・生	30	繊維 不溶性							~		~					
種実類		ごま・いり	1.5	維 総 量							~		~					
果実類		ブルーベリー・生	5	灰分							~		~					
				ナトリウム				0.13%			0.15% ~ 0.35%		0.07% ~ 0.25%					
果実類		りんご・生	15	カリウム				0.70%			~		~					
				カルシウム				0.65%			0.50% ~ 1.00%		~		2.5%			
				マグネシウム				0.098%			0.25% ~ 0.75%		~		0.3%			
魚介類		たい・まいだい・養殖・焼き	7	リン				0.50%			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1		0.20% ~ 0.30%		1.6%			
豆類		糸引き納豆	3	カルシウム：リン比				1 : 1					~		2 : 1			
いも類		さつまいも・蒸し	12															
野菜類		キャベツ・生	6	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			
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	6	鉄				2			*2上限量：これ以上は危険という量				109			
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5	亜 鉛				4							36			
きのこ類		まいたけ・ゆで	5	銅				0.4			/DM：乾燥重量あたり				9			
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	11	マンガン				0.3										
野菜類		トマト・生	29	ビタミンC				302					12627		7745			
種実類		ごま・いり	3	ミネラル当量				183					7745		9085			
果実類		ブルーベリー・生	5	A レチノール当量				182					12627		9085			
				ビタミンD				302					188		182			
				ビタミンE				33							36			
				ビタミンK				1.8										
				ビタミンB1				98										
				ビタミンB2				0.1										
				ナイアシン				0.2										
				ビタミンB6				1.0										
				ビタミンB12				0.09										
				葉 酸				2.1										
				パントテン酸				16										
				ビタミンC				0.9										
				コレステロール														
				食塩相当量				0.5										
				飽 和														
				一価不飽和														
				多価不飽和														
				n-3														
				n-6														
				n-6：n-3				3.5：1										
				リノール酸				1426										
				αリノレン酸				650										
				EPA+DHA				400										
				EPA：DHA				25										
								16										
								25										
								16										
								1：1										
								1：1										

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	0.8%	294	217	138	134
ロイシン	1.4%	501	397	247	214
リジン	1.4%	497	199	127	229
メチオニン	0.5%	170	199	120	
シスチン	0.3%	103			
メチオニン・シスチン計	0.8%	273	379	236	156
フェニルアラニン	0.8%	292	271	164	
チロシン	0.6%	227			
フェニルアラニン・チロシン計	1.4%	518	434	269	265
スレオニン	0.8%	287	253	156	174
トリプトファン	0.2%	86	83	51	58
バリン	1.0%	353	289	178	142
ヒスチジン	0.5%	182	112	69	65
アルギニン	1.2%	445	199	127	185

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	294	265	250	180	106	147
ロイシン	501	453	440	410	103	110
リジン	497	449	340	360	132	125
メチオニン・シスチン計	273	247	220	160	112	154
フェニルアラニン・チロシン計	518	468	380	390	123	120
スレオニン	287	259	250	210	104	123
トリプトファン	86	78	60	70	130	112
バリン	353	319	310	220	103	145
ヒスチジン	182	165	-	120	-	137
全窒素量(g)	1.1					

