

		4/17(thu)
		グラム
魚介類	ぶり・成魚-焼き	7
豆類	糸引き納豆	2.8
いも類	さつまいも-蒸し	11
野菜類	キャベツ-生	7
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5
野菜類	こまつな-葉-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	11
野菜類	トマト-生	30
種実類	ごま-いい	1.5
果実類	ブルーベリー-生	5
果実類	りんご-生	10
魚介類	ぶり・成魚-焼き	7
豆類	糸引き納豆	2.8
いも類	さつまいも-蒸し	11
野菜類	キャベツ-生	7
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5
野菜類	こまつな-葉-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	11
野菜類	トマト-生	30
種実類	ごま-いい	1.5
果実類	ブルーベリー-生	5
穀類	麸	0.5
野菜類	キャベツ-生	5
サブリメント		錠・杯
Asahi エビオス錠		1
新ビオフェルミンS		1
Ester C		0.3
Asahi エビオス錠		1
新ビオフェルミンS		1
Ester C		0.3
ZINC lifestyle		1/8

このレシピで摂取できる栄養		
総重量	g	198.5
水分	g	162.7
乾燥重量	g	35.9
エネルギー	kcal	127.6
エネルギー密度		3.6 kcal/g
		/ DM
たんぱく質	g	7.8 22%
内、動物性蛋白質	g	
脂 質	g	7.2 20%
可溶性炭水化物	g	15.2 42%
纖 不溶性 維 総量	g	3.7 10.3%
灰分	g	4.9 13.7%
ナトリウム	mg	15 0.04%
カリウム	mg	563 1.57%
カルシウム	mg	157 0.44%
マグネシウム	mg	42 0.117%
リン	mg	124 0.35%
カルシウム : リン比		1.27 : 1
		栄養量
鉄	mg	1.6
亜鉛	mg	4.5
銅	mg	0.2
マンガン	mg	0.4
ビタミンA レノール当量	IU	20
ビタミンC カロテン当量	IU	257
A レノール当量	IU	358
ビタミンD	IU	52
ビタミンE	IU	3.9
ビタミンK	μg	104
ビタミンB1	mg	0.3
ビタミンB2	mg	0.2
ナイアシン	mg	3.6
ビタミンB6	mg	0.32
ビタミンB12	μg	0.6
葉 酸	μg	106
パントテン酸	mg	1.3
ビタミンC	mg	637
コレステロール	mg	12
食塩相当量	g	0.01
		飽 和
一価不飽和	g	1.0
多価不飽和	g	1.4
n-3	mg	1.7
n-6	mg	580
n-6 : n-3		1059
リノール酸	mg	1.8 : 1
αリノレン酸	mg	1028
EPA+DHA	mg	74
EPA : DHA	mg	407
		0.5 : 1

ビでの 量	このレシピでの 推奨量
の 学』より 范围内↓	疾患別推奨レベル
4.0	↓この範囲内↓
/DM 23.0%	~
15.0%	/DM /DM
	~
	~
	~
	~
	~
	~
0.35%	0.07% ~ 0.25%
1.00%	~
0.75%	~
1.4 : 1	0.20% ~ 0.30%
	~

サプ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		
/DM	mg	NRC 体重0.75乗ベース	AAFCO 乾燥重量ベース	
イソロイシン	0.8%	303	217	136
ロイシン	1.4%	498	397	244
リジン	1.4%	507	199	126
メチオニン	0.5%	179	199	118
シスチン	0.3%	100		
メチオニン・シスチン計	0.8%	281	379	233
フェニルアラニン	0.8%	296	271	161
チロシン	0.6%	230		
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	526	434	266
スレオニン	0.8%	289	253	154
トリプトファン	0.2%	89	83	50
バリン	1.0%	354	289	176
ヒスチジン	1.0%	373	112	68
アルギニン	1.1%	411	199	126
				183

## 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 (mg)	算定用評点パタン		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)
イソロイシン	303	276	250	180	110
ロイシン	498	453	440	410	103
リジン	507	461	340	360	136
メチオニン・シスチン計	281	256	220	160	116
フェニルアラニン・チロシン計	526	478	380	390	126
スレオニン	289	263	250	210	105
トリプトファン	89	81	60	70	134
バリン	354	322	310	220	104
ヒスチジン	373	340	—	120	—
全窒素量(g)	1.1				283

