

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		134	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.85	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
		4/19(sat)											
		グラム											
魚介類		ぶり・成魚-焼き		8									
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		6									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで											
野菜類		こまつな・葉-ゆで		5									
きのこ類		まいたけ-ゆで		6									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		11									
野菜類		トマト-生		19									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		ブルーベリー-生		5									
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		6									
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで											
野菜類		こまつな・葉-ゆで		5									
きのこ類		まいたけ-ゆで		6									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		11									
野菜類		トマト-生		19									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		ブルーベリー-生											

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%	365	217	131	128
ロイシン	1.7%	598	397	235	204
リジン	1.8%	628	199	121	218
メチオニン	0.7%	227	199	114	
シスチン	0.3%	111			
メチオニン・シスチン計	1.0%	341	379	225	149
フェニルアラニン	1.0%	344	271	156	
チロシン	0.8%	275			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	619	434	256	252
スレオニン	1.0%	347	253	149	166
トリプトファン	0.3%	104	83	48	55
バリン	1.2%	421	289	169	135
ヒスチジン	1.4%	488	112	66	62
アルギニン	1.4%	500	199	121	176

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	365	280	250	180	112	155
ロイシン	598	458	440	410	104	112
リジン	628	481	340	360	142	134
メチオニン・シスチン計	341	261	220	160	119	163
フェニルアラニン・チロシン計	619	474	380	390	125	122
スレオニン	347	266	250	210	106	127
トリプトファン	104	79	60	70	132	114
バリン	421	323	310	220	104	147
ヒスチジン	488	374	-	120	-	312
全窒素量(g)	1.3					

