

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		111	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.78	日分となります
		1日に与えるエネルギー		142	kcal	体 重		2.2	kg	実際は		1.0	日分とする
		4/25(fri)											
		グラム											
魚介類		まだら・焼き		7									
豆類		糸引き納豆		3									
いも類		さつまいも・蒸し		12									
野菜類		キャベツ・生		8									
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		26									
種実類		ごま・いり		2									
果実類		ブルーベリー・生		6									
魚介類		まだら・焼き		7									
豆類		糸引き納豆		3									
いも類		さつまいも・蒸し		12									
野菜類		キャベツ・生		8									
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		26									
種実類		ごま・いり		2									
果実類		ブルーベリー・生		8									

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
イソロイシン	0.9%	298	217	132	128
ロイシン	1.5%	512	397	236	205
リジン	1.5%	521	199	122	219
メチオニン	0.5%	176	199	115	
シスチン	0.3%	101			
メチオニン・シスチン計	0.8%	279	379	226	149
フェニルアラニン	0.8%	294	271	156	
チロシン	0.7%	238			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	532	434	257	253
スレオニン	0.8%	287	253	149	167
トリプトファン	0.2%	86	83	49	56
バリン	1.0%	348	289	170	135
ヒスチジン	0.6%	193	112	66	62
アルギニン	1.3%	454	199	122	177

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	264	250	180	106	147
ロイシン	512	453	440	410	103	110
リジン	521	461	340	360	136	128
メチオニン・シスチン計	279	247	220	160	112	154
フェニルアラニン・チロシン計	532	471	380	390	124	121
スレオニン	287	254	250	210	102	121
トリプトファン	86	76	60	70	127	109
バリン	348	308	310	220	99	140
ヒスチジン	193	170	-	120	-	142
全窒素量(g)	1.1					

