

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		121	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		142	kcal	体 重		2.2	kg	実際は		1.0	日分とする
		5/27(tue)											
		グラム											
魚介類		しろさけ-焼き		8									
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		7									
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで		6									
野菜類		こまつな・葉-ゆで		5									
きのこ類		まいたけ-ゆで											
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		12									
野菜類		トマト-生		30									
種実類		ごま-いり		2.5									
果実類		ブルーベリー-生		7									
魚介類		しろさけ-焼き		8									
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		7									
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで		6									
野菜類		こまつな・葉-ゆで		5									
きのこ類		まいたけ-ゆで											
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		12									
野菜類		トマト-生		30									
種実類		ごま-いり		2.5									
果実類		ブルーベリー-生		7									

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%	353	217	135	132
ロイシン	1.7%	598	397	242	210
リジン	1.7%	603	199	125	224
メチオニン	0.6%	218	199	117	
シスチン	0.3%	119			
メチオニン・シスチン計	1.0%	340	379	231	153
フェニルアラニン	1.0%	356	271	160	
チロシン	0.8%	280			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	636	434	263	260
スレオニン	1.0%	359	253	153	171
トリプトファン	0.3%	106	83	50	57
バリン	1.2%	432	289	174	139
ヒスチジン	0.9%	337	112	68	64
アルギニン	1.5%	533	199	125	182

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	353	259	250	180	104	144
ロイシン	598	439	440	410	100	107
リジン	603	442	340	360	130	123
メチオニン・シスチン計	340	249	220	160	113	156
フェニルアラニン・チロシン計	636	467	380	390	123	120
スレオニン	359	263	250	210	105	125
トリプトファン	106	78	60	70	130	111
バリン	432	317	310	220	102	144
ヒスチジン	337	247	-	120	-	206
全窒素量(g)	1.4					

