

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		109	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.77	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
		7/6(sun)											
		グラム											
魚介類		しろさけ-焼き		7									
豆類		糸引き納豆											
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									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		12									
野菜類		トマト-生		30									
きのこ類		まいたけ-ゆで		3.5									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		ブルーベリー-生		6.4									
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		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									
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		12									
野菜類		トマト-生		30									
きのこ類		まいたけ-ゆで		3.5									
種実類		ごま-いり		2									
果実類		ブルーベリー-生		5									

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	0.9%	307	217	126	123
ロイシン	1.6%	519	397	226	196
リジン	1.6%	533	199	116	209
メチオニン	0.6%	193	199	110	
シスチン	0.3%	101			
メチオニン・シスチン計	0.9%	297	379	216	143
フェニルアラニン	0.9%	306	271	149	
チロシン	0.7%	240			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	546	434	246	242
スレオニン	1.0%	317	253	143	159
トリプトファン	0.3%	91	83	46	53
バリン	1.1%	377	289	163	130
ヒスチジン	0.9%	300	112	63	60
アルギニン	1.4%	457	199	116	169

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	307	260	250	180	104	144
ロイシン	519	440	440	410	100	107
リジン	533	452	340	360	133	125
メチオニン・シスチン計	297	251	220	160	114	157
フェニルアラニン・チロシン計	546	462	380	390	122	118
スレオニン	317	269	250	210	107	128
トリプトファン	91	77	60	70	128	110
バリン	377	319	310	220	103	145
ヒスチジン	300	254	-	120	-	212
全窒素量(g)	1.2					

