

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		119	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.84	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															
		8/7(thu)		グラム		このレシピで摂取できる栄養				このレシピでの推奨量 *1				このレシピでの推奨量		このレシピでの推奨量		このレシピでの上限量 *2										
						総重量				g	203.6			NRC		AAFCO				NRC		AAFCO						
野菜類		トマト-生		5		水分				g	168.6																	
いも類		さつまいも-蒸し		5		乾燥重量				g	35.0			体重0.75乗ベース		乾燥重量ベース				体重0.75乗ベース		乾燥重量ベース						
						エネルギー				kcal	119.2																	
						エネルギー密度					3.4	kcal/g																
魚介類		あじ・まあじ-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		6		たんぱく質				g	7.1	20%	/DM		/DM		/DM		/DM		/DM		/DM					
野菜類		ブロッコリー-花序-ゆで		6		内、動物性蛋白質				g	3.9	11.0%	17%		10%		18%		15.0%		23.0%		~					
野菜類		こまつな・葉-ゆで		5		脂 質				g	6.2	18%	9%		6%		5%		7.0%		15.0%		~					
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで		12		可溶性炭水化物				g	16.1	46%																
野菜類		トマト-生		33		繊 不溶性				g	3.5	10.0%																
きのこ類		まいたけ-ゆで		4.5		維 総 量				g	4.7	13.4%																
油脂類		フラックスシードオイル		1.5		灰分				g	1.4	4.0%																
果実類		ブルーベリー-生		7		ナトリウム				mg	33	0.10%	0.14%		0.08%		0.06%		0.15%		0.35%		0.07% ~ 0.25%					
						カリウム				mg	587	1.68%	0.72%		0.40%		0.60%											
						カルシウム				mg	64	0.18%	0.67%		0.40%		0.60%		0.50%		1.00%		2.5%					
						マグネシウム				mg	33	0.093%	0.102%		0.060%		0.040%						0.3%					
						リ ン				mg	128	0.37%	0.52%		0.30%		0.50%		0.25% ~ 0.75%		0.20% ~ 0.30%		1.6%					
						カルシウム：リン比				0.50 : 1				1 : 1				1.2 : 1 ~ 1.4 : 1				2 : 1						
						栄養量						栄養量		栄養量		栄養量		*1推奨量：このくらいは摂りましようという量		*2上限量：これ以上は危険という量		栄養量		栄養量		栄養量		
						鉄				mg	1.1		2		1		3						105					
						亜 鉛				mg	0.6		4		2		4						35					
						銅				mg	0.2		0.4		0.2		0.3						9					
						マンガン				mg	0.3		0.3		0.2		0.2											
						ビタミンC				IU	6		302		177		175						12627		7456		8746	
						シ ン				IU	282		302		177		175						12627		7456		8746	
						A レチノール当量				IU	286		302		177		175						188		112		175	
						ビタミンD				IU	26		33		19		17										35	
						ビタミンE				IU	4.4		1.8		1.0		1.7											
						ビタミンK				μg	87		98		57													
						ビタミンB1				mg	0.2		0.1		0.1		0.0											
						ビタミンB2				mg	0.1		0.3		0.2		0.1											
						ナイアシン				mg	2.5		1.0		0.6		0.4											
						ビタミンB6				mg	0.29		0.09		0.05		0.03											
						ビタミンB12				μg	0.1		2.1		1.2		0.8											
						葉 酸				μg	95		16		9		6											
						パントテン酸				mg	1.0		0.9		0.5		0.3											
						ビタミンC				mg	235																	
						コレステロール				mg	15																	
						食塩相当量				g	0.06																	
						飽 和				g	0.5																	
						一価不飽和				g	0.8																	
						多価不飽和				g	2.4																	
						n-3				mg	1797																	
						n-6				mg	586																	
						n-6 : n-3				0.3 : 1																		
						リノール酸				mg	575		650		385		350						3793		2274			
						αリノレン酸				mg	1637		25		15													
						EPA+DHA				mg	136		25		15								668		385			
						EPA : DHA				mg	0.5 : 1		1 : 1		1 : 1								1.5 : 1		1.5 : 1			
						亜鉛、湿気たエステルCをやめてみる。パルチミンC																						

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	0.8%	269	217	133	129
ロイシン	1.3%	458	397	238	206
リジン	1.4%	493	199	122	220
メチオニン	0.4%	154	199	115	
シスチン	0.2%	82			
メチオニン・シスチン計	0.7%	238	379	227	150
フェニルアラニン	0.8%	266	271	157	
チロシン	0.6%	205			
フェニルアラニン・チロシン計	1.3%	471	434	259	255
スレオニン	0.8%	273	253	150	168
トリプトファン	0.2%	74	83	49	56
バリン	0.9%	314	289	171	136
ヒスチジン	0.6%	220	112	66	63
アルギニン	1.0%	335	199	122	178

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	269	275	250	180	110	153
ロイシン	458	468	440	410	106	114
リジン	493	504	340	360	148	140
メチオニン・シスチン計	238	243	220	160	111	152
フェニルアラニン・チロシン計	471	482	380	390	127	123
スレオニン	273	279	250	210	112	133
トリプトファン	74	76	60	70	126	108
バリン	314	321	310	220	103	146
ヒスチジン	220	225	-	120	-	187
全窒素量(g)	1.0					

