

ver.4 このレシピのエネルギー 参考の表へ	このレシピのエネルギー		139	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.98	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										
8/30(sat)				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						
グラム								NRC				AAFCO		NRC				AAFCO				
野菜類	トマト-生	18	水分				g	231.0	体重0.75乗ベース				乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	体重0.75乗ベース				乾燥重量ベース	乾燥重量ベース		
穀類	麴	0.5	乾燥重量				g	42.9	乾燥重量ベース				乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース				乾燥重量ベース	乾燥重量ベース		
				エネルギー				kcal	138.9													
				エネルギー密度					3.2	kcal/g												
魚介類	しろさけ-焼き	7																				
豆類	糸引き納豆	3																				
いも類	さつまいも-蒸し	15																				
野菜類	キャベツ-生	6	たんぱく質				g	8.5	20%	/DM	/DM	/DM	/DM	/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	4.1	9.5%	14%	10%	18%	15.0%	23.0%	15.0%	23.0%	45%	33%				
野菜類	オクラ-ゆで	5	脂 質				g	5.4	13%	8%	6%	5%	7.0%	15.0%	7.0%	15.0%						
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	可溶性炭水化合物				g	22.2	52%													
野菜類	トマト-生	35	繊維 不溶性				g	4.3	9.9%				2.0%	~	2.0%	~						
きのこ類	まいたけ-ゆで	0.5	維 総 量				g	5.9	13.7%													
油脂類	フラックスシードオイル	0.8	灰分				g	1.7	4.0%				0.15%	0.35%	0.15%	0.35%	0.07%	0.25%				
種実類	ごま-いり	6	ナトリウム				mg	21	0.05%	0.11%	0.08%	0.06%	0.15%	0.35%	0.15%	0.35%						
果実類	ブルーベリー-生	6	カリウム				mg	724	1.69%	0.59%	0.40%	0.60%	0.50%	1.00%	0.50%	1.00%			2.5%			
				カルシウム				mg	173	0.40%	0.55%	0.40%	0.60%	0.25%	0.75%	0.25%	0.75%			0.3%		
				マグネシウム				mg	48	0.113%	0.083%	0.060%	0.040%	0.25%	0.75%	0.25%	0.75%			1.6%		
魚介類	しろさけ-焼き	7	リン				mg	147	0.34%	0.42%	0.30%	0.50%	1.2%	1.4%	1.2%	1.4%			2%			
豆類	糸引き納豆	3.6	カルシウム：リン比				1.18 : 1			1 : 1			1.2 : 1 ~ 1.4 : 1			2 : 1						
いも類	さつまいも-蒸し	15																				
野菜類	キャベツ-生	6	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			栄養量						
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	6	鉄				mg	1.3	2			1			3			129				
野菜類	オクラ-ゆで	5	亜 鉛				mg	0.7	4			3			5			43				
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	銅				mg	0.2	0.4			0.3			0.3			11				
野菜類	トマト-生	35	マンガ				mg	0.5	0.3			0.2			0.2							
きのこ類	まいたけ-ゆで	0.5	ビタミンD				IU	7	302			217			215			12627				
油脂類	フラックスシードオイル	0.8	シ カロテン当量				IU	242	302			217			215			12627				
種実類	ごま-いり	7	A レチノール当量				IU	246	33			24			21			188				
果実類	ブルーベリー-生	7	ビタミンD				IU	221	1.8			1.3			2.1			137				
				ビタミンE				IU	4.7	98			70						43			
いも類	さつまいも-蒸し	15	ビタミンK				μg	85	0.1			0.1			0.0							
穀類	麴	0.5	ビタミンB1				mg	0.2	0.3			0.2			0.1							
				ビタミンB2				mg	0.2	1.0			0.7			0.5						
				ナイアシン				mg	2.9	0.09			0.06			0.04						
				ビタミンB6				mg	0.37	2.1			1.5			0.9						
				ビタミンB12				μg	0.8	16			12			8						
				葉 酸				μg	114	0.9			0.6			0.4						
				パントテン酸				mg	1.4													
				ビタミンC				mg	294													
				コレステロール				mg	12													
				食塩相当量				g	0.03													
サプリメント	錠・杯		飽 和				g	0.5														
			一価不飽和				g	0.9														
			多価不飽和				g	1.6														
			n-3				mg	736														
			n-6				mg	864														
			n-6 : n-3				1.2 : 1															
			リノール酸				mg	859	650			472			429							
			αリノレン酸				mg	600	25			19						3793				
			EPA+DHA				mg	108	25			19						2791				
			EPA : DHA				mg	0.5 : 1	1 : 1			1 : 1						668				
				Asahi エビオス錠				1										472				
				新バイオフェルミンS				1										1.5 : 1				
				パルミチン酸アスコルビル				0.3										1.5 : 1				
				ワダカルシウム末				0.2														
				Asahi エビオス錠				1														
				新バイオフェルミンS				1														
				パルミチン酸アスコルビル				0.3														
				ZINC lifestyle																		
				ワダカルシウム末				0.2														
				亜鉛、湿気たエステルCをやめてみる。パルミチン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%	335	217	163	159
ロイシン	1.3%	562	397	292	253
リジン	1.3%	569	199	150	270
メチオニン	0.4%	191	199	142	
シスチン	0.3%	115			
メチオニン・シスチン計	0.7%	309	379	279	185
フェニルアラニン	0.8%	345	271	193	
チロシン	0.6%	259			
フェニルアラニン・チロシン計	1.4%	603	434	318	313
スレオニン	0.8%	341	253	185	206
トリプトファン	0.2%	99	83	60	69
バリン	0.9%	407	289	210	167
ヒスチジン	0.7%	310	112	82	77
アルギニン	1.0%	446	199	150	219

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	335	265	250	180	106	147
ロイシン	562	445	440	410	101	109
リジン	569	451	340	360	133	125
メチオニン・シスチン計	309	245	220	160	111	153
フェニルアラニン・チロシン計	603	478	380	390	126	123
スレオニン	341	270	250	210	108	129
トリプトファン	99	78	60	70	131	112
バリン	407	322	310	220	104	146
ヒスチジン	310	246	-	120	-	205
全窒素量(g)	1.3					

