

ver.4 このレシピのエネルギー 1日与えるエネルギー		117 kcal	体重の0.75乗 1.81 kg	計算では 0.82 日分となります 実際は 1.0 日分とする
9/4(thu)		このレシピで摂取できる栄養		
グラム		総重量	g	211.1
穀類	麩	水分	g	175.2
野菜類	トマト・生	乾燥重量	g	35.9
		エネルギー	kcal	116.7
		エネルギー密度	kcal/g	3.3
魚介類	しろさけ・焼き			
豆類	糸引き納豆			
いも類	さつまいも・蒸し			
野菜類	キャベツ・生	たんぱく質	g	9.0 25%
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	内、動物性蛋白質	g	4.7 13.0%
野菜類	オクラ・ゆで	脂 質	g	4.9 14%
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	可溶性炭水化物	g	16.8 47%
野菜類	トマト・生	繊 不溶性	g	3.9 10.8%
きのこ類	まいたけ・ゆで	維 総 量	g	5.3 14.8%
油脂類	フラックスシードオイル	灰分	g	1.5 4.3%
種実類	ごま・いり	ナトリウム	mg	22 0.06%
果実類	ブルーベリー・生	カリウム	mg	648 1.81%
		カルシウム	mg	160 0.45%
		マグネシウム	mg	45 0.125%
		リ ン	mg	150 0.42%
魚介類	しろさけ・焼き	カルシウム：リン比		1.07 : 1
豆類	糸引き納豆			
いも類	さつまいも・蒸し			
野菜類	キャベツ・生	栄養量		
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	鉄	mg	1.2
野菜類	オクラ・ゆで	亜 鉛	mg	0.7
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	銅	mg	0.2
野菜類	トマト・生	マンガン	mg	0.4
きのこ類	まいたけ・ゆで	ビタミンレチノール	IU	7
油脂類	フラックスシードオイル	シ カロテン当量	IU	227
種実類	ごま・いり	A レチノール当量	IU	232
果実類	ブルーベリー・生	ビタミンD	IU	269
		ビタミンE	IU	4.0
穀類	麩	ビタミンK	μg	86
		ビタミンB1	mg	0.2
		ビタミンB2	mg	0.2
		ナイアシン	mg	3.2
		ビタミンB6	mg	0.33
		ビタミンB12	μg	1.0
		葉 酸	μg	108
		パントテン酸	mg	1.3
		ビタミンC	mg	289
		コレステロール	mg	14
		食塩相当量	g	0.03
サプリメント	Asahi エビオス錠	飽 和	g	0.4
	新バイオフェルミンS	一価不飽和	g	0.8
	パルミチン酸アスコルビル	多価不飽和	g	1.3
	ワダカルシウム末	n-3	mg	541
	Asahi エビオス錠	n-6	mg	685
	新バイオフェルミンS	n-6 : n-3		1.3 : 1
	パルミチン酸アスコルビル	リノール酸	mg	680
	ZINC lifestyle	αリノレン酸	mg	385
	ワダカルシウム末	EPA+DHA	mg	124
		EPA : DHA	mg	0.5 : 1
亜鉛、湿気たエステル-Cをやめてみる。パルミチンC				

↑
サプリメントはグラム数ではなくて、個数または杯数です。
分数の入力方法 例：2/3→ゼロ＋スペース＋2/3

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%	348	217	136	133
ロイシン	1.6%	584	397	244	212
リジン	1.7%	607	199	126	226
メチオニン	0.6%	201	199	119	
シスチン	0.3%	114			
メチオニン・シスチン計	0.9%	318	379	233	154
フェニルアラニン	1.0%	351	271	162	
チロシン	0.8%	269			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	620	434	266	262
スレオニン	1.0%	352	253	154	172
トリプトファン	0.3%	101	83	50	57
バリン	1.2%	419	289	176	140
ヒスチジン	0.9%	332	112	68	65
アルギニン	1.3%	457	199	126	183

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	348	268	250	180	107	149
ロイシン	584	450	440	410	102	110
リジン	607	467	340	360	137	130
メチオニン・シスチン計	318	245	220	160	111	153
フェニルアラニン・チロシン計	620	478	380	390	126	122
スレオニン	352	271	250	210	109	129
トリプトファン	101	78	60	70	129	111
バリン	419	323	310	220	104	147
ヒスチジン	332	256	-	120	-	213
全窒素量(g)	1.3					

