

ver.4このレシピのエネルギー		149	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	1.05	日分となります						
参考の表へ		1日と与えるエネルギー	142	kcal	体 重	2.2	kg	実際は	1.0	日分とする					
9/15(mon)			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		このレシピでの上限量 *2				
グラム							NRC		AAFCO		NRC			AAFCO	
野菜類	トマト-生	18	総重量	g	230.3		体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	老齢犬用「小動物の臨床栄養学」より	疾患別推奨レベル	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	
魚介類	さんま-焼き	8	乾燥重量	g	44.2		↓この範囲内！			↓この範囲内！					
豆類	糸引き納豆	3.1	エネルギー	kcal	149.4		3.0 ~ 4.0			~					
いも類	さつまいも-蒸し	15	エネルギー密度		3.4	kcal/g									
野菜類	キャベツ-生	5				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5	たんぱく質	g	8.0	18%	13%	10%	18%	15.0%	~	23.0%	~		
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5	内、動物性蛋白質	g	#VALUE!	#####					~		~		
野菜類	オクラ-ゆで	3.5	脂 質	g	6.7	15%	7%	6%	5%	7.0%	~	15.0%	~	44%	33%
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	可溶性炭水化物	g	22.7	51%					~		~		
野菜類	トマト-生	30	繊維 不溶性	g	4.3	9.7%				2.0%	~		~		
きのこ類	まいたけ-ゆで		維 総 量	g	5.9	13.3%					~		~		
種実類	ごま-いり	0.5	灰分	g	1.7	3.8%					~		~		
果実類	ブルーベリー-生	7.9	ナトリウム	mg	25	0.06%	0.11%	0.08%	0.06%	0.15%	~	0.35%	0.07%	~	0.25%
油脂類	フラックスシードオイル		カリウム	mg	708	1.60%	0.57%	0.40%	0.60%		~		~		
			カルシウム	mg	182	0.41%	0.53%	0.40%	0.60%	0.50%	~	1.00%	~		2.5%
いも類	さつまいも-蒸し	10	マグネシウム	mg	45	0.101%	0.080%	0.060%	0.040%		~		~		0.3%
魚介類	さんま-焼き	8	リ ン	mg	137	0.31%	0.41%	0.30%	0.50%	0.25%	~	0.75%	0.20%	~	0.30%
豆類	糸引き納豆	3.5	カルシウム：リン比		1.32	： 1			1：1	1.2：1	~	1.4：1	~		2：1
いも類	さつまいも-蒸し	15				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ょうという量			栄養量	栄養量	栄養量
野菜類	キャベツ-生	5	鉄	mg	1.6		2	1	4	*2上限量：これ以上は危険という量					133
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	5	亜 鉛	mg	0.7		4	3	5	/DM：乾燥重量あたり					44
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5	銅	mg	0.2		0.4	0.3	0.3						11
野菜類	オクラ-ゆで	3.5	マンガン	mg	0.5		0.3	0.2	0.2						
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	ビタミンレチノール	IU	7		302	223	221				12627	9427	11058
野菜類	トマト-生	30	カロテン当量	IU	304		302	223	221						
きのこ類	まいたけ-ゆで		A レチノール当量	IU	308		33	24	22				12627	9427	11058
種実類	ごま-いり	0.5	ビタミンD	IU	102		1.8	1.3	2.2				188	142	221
果実類	ブルーベリー-生	7	ビタミンE	IU	4.5		98	72							44
油脂類	フラックスシードオイル		ビタミンK	μg	109		0.1	0.1	0.0						
			ビタミンB1	mg	0.2		0.3	0.2	0.1						
いも類	さつまいも-蒸し	10	ナイアシン	mg	3.2		1.0	0.8	0.5						
			ビタミンB6	mg	0.35		0.09	0.07	0.04						
			ビタミンB12	μg	3.1		2.1	1.5	1.0						
			葉 酸	μg	115		16	12	8						
			パントテン酸	mg	1.3		0.9	0.7	0.4						
			ビタミンC	mg	463										
			コレステロール	mg	13										
			食塩相当量	g	0.03										
サプリメント	錠・杯		飽 和	g	0.8										
	Asahi エビオス錠	1	一価不飽和	g	1.7										
	新ビオフェルミンS	1	多価不飽和	g	1.2										
	バルミチン酸アスコルビル	0.5	n-3	mg	538										
	ワダカルシウム末	0.2	n-6	mg	649										
	Asahi エビオス錠	1	n-6：n-3		1.2：1										
	新ビオフェルミンS	1	リノール酸	mg	621		650	487	442				3793	2875	
	バルミチン酸アスコルビル	0.5	αリノレン酸	mg	89		25	19							
	ZINC lifestyle		EPA+DHA	mg	329		25	19					668	487	
	ワダカルシウム末	0.2	EPA：DHA	mg	0.5：1		1：1	1：1					1.5：1	1.5：1	
ひよちゃん用の野菜量を増やす。一皿60g(1によし)															

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	0.7%	317	217	168	164
ロイシン	1.2%	532	397	301	261
リジン	1.2%	546	199	155	279
メチオニン	0.4%	184	199	146	
シスチン	0.2%	102			
メチオニン・シスチン計	0.6%	287	379	288	190
フェニルアラニン	0.7%	316	271	199	
チロシン	0.5%	239			
フェニルアラニン・チロシン計	1.3%	555	434	327	323
スレオニン	0.7%	322	253	190	212
トリプトファン	0.2%	92	83	62	71
バリン	0.9%	380	289	217	173
ヒスチジン	0.7%	324	112	84	80
アルギニン	0.9%	401	199	155	226

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	317	264	250	180	106	147
ロイシン	532	443	440	410	101	108
リジン	546	454	340	360	134	126
メチオニン・シスチン計	287	239	220	160	109	149
フェニルアラニン・チロシン計	555	462	380	390	121	118
スレオニン	322	268	250	210	107	128
トリプトファン	92	76	60	70	127	109
バリン	380	316	310	220	102	144
ヒスチジン	324	270	-	120	-	225
全窒素量(g)	1.2					

