ver.4 このレシピのエネルギー 144 kcal　体重の0.75乗 1.81 kg　計算では 1.02 日分となります

参考の表へ　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

	9/22(mon)	グラム
穀類	麩	1.2
魚介類	さわら-焼き	8
豆類	糸引き納豆	3.2
いも類	さつまいも-蒸し	15
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	10
野菜類	ﾄﾏﾄ-生	28
野菜類	キャベツ-生	5
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	オクラ-ゆで	3
きのこ類	まいたけ-ゆで	3
種実類	ごま-いり	0.8
油脂類	フラックシシードオイル	0.5
果実類	ブルーベリー-生	6
魚介類	さわら-焼き	8
豆類	糸引き納豆	2.9
いも類	さつまいも-蒸し	15
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	10
野菜類	ﾄﾏﾄ-生	28
野菜類	キャベツ-生	5
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	オクラ-ゆで	3
きのこ類	まいたけ-ゆで	3
種実類	ごま-いり	0.8
油脂類	フラックシシードオイル	0.5
果実類	ブルーベリー-生	6.5
いも類	さつまいも-蒸し	5
穀類	麩	5

サプリメント		錠・杯
	Asahi エビオス錠	1
	新ビオフェルミンS	1
	パルミチン酸アスコルビル	0.5
	ワダカルシューム末	0.2
	Asahi エビオス錠	1
	新ビオフェルミンS	1
	パルミチン酸アスコルビル	0.5
	ZINC lifestyle	
	ワダカルシューム末	0.2

ひよちゃん用の野菜量を増やす。一皿60g(によしと

このレシピで摂取できる栄養				
総重量	g	199.2		
水分	g	156.7		
乾燥重量	g	42.5		
エネルギー	kcal	144.3		
エネルギー密度		3.4	kcal/g	
			/DM	
たんぱく質	g	9.3	22%	
内、動物性蛋白質	g	2.4	5.7%	
脂　質	g	6.5	15%	
可溶性炭水化物	g	20.3	48%	
繊維 不溶性	g	3.9	9.2%	
繊維 総　量	g	5.3	12.5%	
灰分	g	1.6	3.7%	
ナトリウム	mg	24	0.06%	
カリウム	mg	632	1.49%	
カルシウム	mg	178	0.42%	
マグネシウム	mg	45	0.106%	
リ　ン	mg	144	0.34%	
カルシウム：リン比		1.24	：1	
		栄養量		
鉄	mg	1.6		
亜　鉛	mg	0.9		
銅	mg	0.2		
マンガン	mg	0.4		
ビタミン レチノール	IU	9		
ビタミン カロテン当量	IU	258		
ビタミン A　レチノール当量	IU	264		
ビタミンD	IU	88		
ビタミンE	IU	4.0		
ビタミンK	μg	104		
ビタミンB1	mg	0.2		
ビタミンB2	mg	0.2		
ナイアシン	mg	3.6		
ビタミンB6	mg	0.28		
ビタミンB12	μg	0.8		
葉　酸	μg	100		
パントテン酸	mg	1.2		
ビタミンC	mg	456		
コレステロール	mg	14		
食塩相当量	g	0.03		
脂肪酸 飽　和	g	0.7		
脂肪酸 一価不飽和	g	1.2		
脂肪酸 多価不飽和	g	1.8		
脂肪酸 n-3	mg	862		
脂肪酸 n-6	mg	863		
脂肪酸 n-6 ： n-3		1.0	：1	
脂肪酸 リノール酸	mg	838		
脂肪酸 αリノレン酸	mg	598		
脂肪酸 EPA＋DHA	mg	220		
脂肪酸 EPA ： DHA	mg	0.5	：1	

このレシピでの推奨量 *1			
NRC		AAFCO	
体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース	
			/DM
14%	10%	18%	
8%	6%	5%	
0.11%	0.08%	0.06%	
0.60%	0.40%	0.60%	
0.55%	0.40%	0.60%	
0.084%	0.060%	0.040%	
0.43%	0.30%	0.50%	
		1 ： 1	
栄養量	栄養量	栄養量	
2	1	3	
4	3	5	
0.4	0.3	0.3	
0.3	0.2	0.2	
302	214	212	
302	214	212	
33	23	21	
1.8	1.3	2.1	
98	69		
0.1	0.1	0.0	
0.3	0.2	0.1	
1.0	0.7	0.5	
0.09	0.06	0.04	
2.1	1.5	0.9	
16	11	8	
0.9	0.6	0.4	
650	467	425	
25	19		
25	19		
1 ： 1	1 ： 1		

このレシピでの推奨量 「小動物の臨床栄養学」より	
↓この範囲内↓	
3.0 ～ 4.0	
/DM	/DM
15.0% ～ 23.0%	
7.0% ～ 15.0%	
2.0% ～	
0.15% ～ 0.35%	
0.50% ～ 1.00%	
0.25% ～ 0.75%	
1.2 : 1 ～ 1.4 : 1	

このレシピでの推奨量	
疾患別推奨レベル	
↓この範囲内↓	
～	
/DM	/DM
～	
～	
～	
～	
～	
～	
～	
0.07% ～ 0.25%	
～	
～	
～	
0.20% ～ 0.30%	
～	

このレシピでの上限量 *2		
NRC		AAFCO
体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
/DM	/DM	/DM
46%	33%	
		2.5%
		0.3%
		1.6%
		2 ： 1
栄養量	栄養量	栄養量
		127
		42
		11
12627	9050	10617
12627	9050	10617
188	136	212
		42
3793	2760	
668	467	
1.5 ： 1	1.5 ： 1	

*1推奨量：このくらいは摂りましょうという量

*2上限量：これ以上は危険という量

/DM ： 乾燥重量あたり

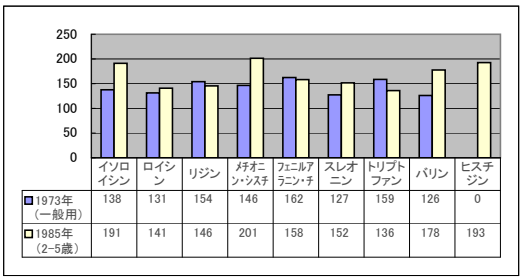
↑

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乗ﾍﾞｰｽ	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
イソロイシン	0.9%	382	217	161	157
ロイシン	1.5%	640	397	289	251
リジン	1.4%	581	199	149	268
ﾒﾁｵﾆﾝ	0.5%	206	199	140	
シスチン	0.3%	147			
ﾒﾁｵﾆﾝ･ｼｽﾁﾝ計	0.8%	357	379	276	183
フェニルアラニン	0.9%	398	271	191	
チロシン	0.7%	289			
ﾌｪﾆﾙｱﾗﾆﾝ･ﾁﾛｼﾝ計	1.6%	684	434	314	310
スレオニン	0.8%	353	253	183	204
トリプトファン	0.2%	106	83	59	68
バリン	1.0%	433	289	208	166
ヒスチジン	0.6%	256	112	81	76
アルギニン	1.1%	480	199	149	217

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	算定用評点パタン		アミノ酸スコアを計算する(%)	
	(mg)		1973年(一般用)	1985年(2-5歳)	1973年(一般用)	1985年(2-5歳)
イソロイシン	382	344	250	180	138	191
ロイシン	640	578	440	410	131	141
リジン	581	524	340	360	154	146
ﾒﾁｵﾆﾝ･ｼｽﾁﾝ計	357	322	220	160	146	201
ﾌｪﾆﾙｱﾗﾆﾝ･ﾁﾛｼﾝ計	684	617	380	390	162	158
スレオニン	353	318	250	210	127	152
トリプトファン	106	95	60	70	159	136
バリン	433	391	310	220	126	178
ヒスチジン	256	231	-	120	-	193
全窒素量(g)	1.1