

ver.4 このレシピのエネルギー		163	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	1.15	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
9/27(sat)										
グラム										
いも類	さつまいも-蒸し	8								
穀類	麴	1								
魚介類	ぶり・成魚-焼き	8.5								
豆類	糸引き納豆	3.8								
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	23								
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	2								
きのこ類	まいたけ-ゆで	2								
種実類	ごま-いり	1								
油脂類	フラックスシードオイル	0.2								
果実類	ブルーベリー-生	7.5								
魚介類	ぶり・成魚-焼き	8.5								
豆類	糸引き納豆	3								
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	23								
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	2								
きのこ類	まいたけ-ゆで	2								
種実類	ごま-いり	1								
油脂類	フラックスシードオイル	0.2								
果実類	ブルーベリー-生	7								
穀類	大麦・押麦	6								
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								
	バルミチン酸アスコルビル	0.4								
	ワダカルシウム末	0.2								
	Asahi エビオス錠	1								
	新ビオフェルミンS	1								
	バルミチン酸アスコルビル	0.4								
	ZINC lifestyle	1/8								
	ワダカルシウム末	0.2								
ひよちゃん用の野菜量ー皿55〜60g(にょちゃん)										

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%	368	217	174	170
ロイシン	1.3%	608	397	312	271
リジン	1.3%	608	199	160	289
メチオニン	0.5%	212	199	151	
シスチン	0.3%	123			
メチオニン・シスチン計	0.7%	337	379	298	197
フェニルアラニン	0.8%	368	271	206	
チロシン	0.6%	276			
フェニルアラニン・チロシン計	1.4%	643	434	339	335
スレオニン	0.8%	350	253	197	220
トリプトファン	0.2%	106	83	64	73
バリン	0.9%	430	289	225	179
ヒスチジン	1.0%	450	112	87	83
アルギニン	1.0%	465	199	160	234

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	368	282	250	180	113	157
ロイシン	608	466	440	410	106	114
リジン	608	466	340	360	137	129
メチオニン・シスチン計	337	259	220	160	118	162
フェニルアラニン・チロシン計	643	493	380	390	130	126
スレオニン	350	269	250	210	107	128
トリプトファン	106	81	60	70	135	116
バリン	430	330	310	220	106	150
ヒスチジン	450	345	-	120	-	288
全窒素量(g)	1.3					

