

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		142	kcal	体 重	2.2	kg	実際は	1.0	日分とする										
9/28(sun)		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																			
いも類	さつまいも-蒸し	8	総重量				g	199.8	NRC		AAFCO		NRC			AAFCO			
穀類	麴	1	水分				g	157.8	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				g	42.1											
			エネルギー				kcal	148.9											
			エネルギー密度					3.5	kcal/g										
魚介類	ぶり・成魚-焼き	8.5									老齢犬用「小動物の臨床栄養学」より		疾患別推奨レベル						
豆類	糸引き納豆	3.8									↓この範囲内！		↓この範囲内！						
											3.0 ~ 4.0		~						
いも類	さつまいも-蒸し	15									/DM		/DM		/DM		/DM		
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	10	たんぱく質				g	9.1	22%	14%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%		~		~		
野菜類	トマト-生	23	内、動物性蛋白質				g	4.6	10.8%				~		~		~		
野菜類	キャベツ-生	5	脂 質				g	7.8	19%	8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%		~		46% 33%		
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5	可溶性炭水化合物				g	18.6	44%				~		~		~		
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5	繊維 不溶性				g	4.1	9.7%				2.0% ~		~		~		
野菜類	オクラ-ゆで	2	維 総 量				g	5.5	13.2%				~		~		~		
きのこ類	まいたけ-ゆで	2	灰分				g	1.6	3.8%				~		~		~		
種実類	ごま-いり	1	ナトリウム				mg	19	0.05%	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	0.2	カリウム				mg	625	1.49%	0.60%	0.40%	0.60%	~		~				
果実類	ブルーベリー-生	7.5	カルシウム				mg	194	0.46%	0.56%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%		~		2.5%		
			マグネシウム				mg	49	0.116%	0.085%	0.060%	0.040%	~		~		0.3%		
魚介類	しろさけ-焼き	8	リ ン				mg	144	0.34%	0.43%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%		0.20% ~ 0.30%		1.6%		
豆類	糸引き納豆	3	カルシウム：リン比				1.35 : 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	かぼちゃ(日本)-ゆで	10	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ようという量		栄養量		栄養量	栄養量	
野菜類	トマト-生	30	鉄				mg	1.7	2		1	3	*2上限量:これ以上は危険という量				126		
野菜類	キャベツ-生	5	亜 鉛				mg	4.6	4		3	5					42		
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5	銅				mg	0.3	0.4		0.3	0.3					11		
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5	マンガン				mg	0.5	0.3		0.2	0.2							
野菜類	オクラ-ゆで	5	ビタミンD				IU	16	302		212	210			12627		8968	10520	
きのこ類	まいたけ-ゆで	5	シ ン				IU	256	302		212	210			12627		8968	10520	
種実類	ごま-いり	2	A レチノール当量				IU	352	33		23	21			188		135	210	
油脂類	フラックスシードオイル	1	ビタミンE				IU	4.6	1.8		1.3	2.1					42		
果実類	ブルーベリー-生	6	ビタミンK				μg	109	98		69								
			ビタミンB1				mg	0.3	0.1		0.1	0.0							
			ビタミンB2				mg	0.2	0.3		0.2	0.1							
			ナイアシン				mg	3.7	1.0		0.7	0.5							
			ビタミンB6				mg	0.37	0.09		0.06	0.04							
			ビタミンB12				μg	0.9	2.1		1.5	0.9							
			葉 酸				μg	113	16		11	8							
			パントテン酸				mg	1.5	0.9		0.6	0.4							
			ビタミンC				mg	375											
			コレステロール				mg	14											
			食塩相当量				g	0.02											
サプリメント			飽 和				g	1.0											
			一価不飽和				g	1.6											
			多価不飽和				g	2.4											
			n-3				mg	1104											
			n-6				mg	1252											
			n-6 : n-3				1.1 : 1												
			リノール酸				mg	1229	650		463	421							
			αリノレン酸				mg	718	25		19				3793		2735		
			EPA+DHA				mg	309	25		19				668		463		
			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	0.9%	362	217	160	156
ロイシン	1.4%	602	397	286	248
リジン	1.4%	607	199	147	265
メチオニン	0.5%	214	199	139	
シスチン	0.3%	120			
メチオニン・シスチン計	0.8%	337	379	274	181
フェニルアラニン	0.9%	362	271	189	
チロシン	0.7%	277			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	639	434	311	307
スレオニン	0.8%	355	253	181	202
トリプトファン	0.3%	106	83	59	67
バリン	1.0%	430	289	206	164
ヒスチジン	0.9%	394	112	80	76
アルギニン	1.2%	492	199	147	215

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	362	275	250	180	110	153
ロイシン	602	458	440	410	104	112
リジン	607	462	340	360	136	128
メチオニン・シスチン計	337	257	220	160	117	161
フェニルアラニン・チロシン計	639	487	380	390	128	125
スレオニン	355	271	250	210	108	129
トリプトファン	106	80	60	70	134	115
バリン	430	327	310	220	106	149
ヒスチジン	394	300	-	120	-	250
全窒素量(g)	1.3					

