

		11/4(tue)	グラム
肉類	若鶏・ささ身-生	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	12	
野菜類	トマト-生	35	
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	5	
野菜類	りょくとんもやし-ゆで		
きのこ類	まいたけ-ゆで	5	
種実類	ごま-いり		
油脂類	フランクシードオイル	0.3	
果実類	ブルーベリー-生	5.5	
果実類	柿	15	
肉類	若鶏・ささ身-生	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	12	
野菜類	トマト-生	35	
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	5	
野菜類	りょくとんもやし-ゆで		
きのこ類	まいたけ-ゆで	5	
種実類	ごま-いり		
油脂類	フランクシードオイル	0.3	
果実類	ブルーベリー-生	6	
			錠・杯
サブリメント	Asahi エビオス錠	1	
	新ビオフェルミンS	1.3	
	Ester C	0.4	
	Asahi エビオス錠	1	
	新ビオフェルミンS	1.3	
	Ester C	0.4	
	ZINO ビタミンC		

このレシピで摂取できる栄養		
総重量	g	227.1
水分	g	190.6
乾燥重量	g	36.5
エネルギー	kcal	107.5
エネルギー密度	2.9	kcal/g
/DM		
たんぱく質	g	7.7 21%
内 動物性蛋白質	g	3.9 10.7%
脂 質	g	3.6 10%
可溶性炭水化物	g	18.6 51%
織 不溶性	g	4.1 11.2%
維 総 量	g	5.5 15.1%
灰分	g	1.5 4.2%
ナトリウム	mg	15 0.04%
カリウム	mg	658 1.80%
カルシウム	mg	155 0.42%
マグネシウム	mg	40 0.110%
リン	mg	133 0.36%
カルシウム：リン比		1.16 : 1
栄養量		
鉄	mg	1.2
亜 鉛	mg	0.6
銅	mg	0.2
マンガン	mg	0.4
ビタミンE	IU	3
ビタミンK	IU	313
A レチノール当量	IU	331
ビタミンD	IU	17
ビタミンE	IU	3.9
ビタミンK	μg	110
ビタミンB1	mg	0.6
ビタミンB2	mg	0.2
ナイアシン	mg	3.7
ビタミンB6	mg	0.34
ビタミンB12	μg	0.0
葉 酸	μg	109
パントテン酸	mg	1.6
ビタミンC	mg	845
コレステロール	mg	11
食塩相当量	g	0.02
飽 和	g	0.2
一価不飽和	g	0.3
多価不飽和	g	0.8
n-3	mg	378
n-6	mg	420
n-6 : n-3		1.1 : 1
リノール酸	mg	420
αリノレン酸	mg	377
EPA+DHA	mg	2
EPA : DHA	mg	0.1 : 1

このレシピでの 推奨量	このレシピでの 推奨量
この範囲内↓	疾患別推奨レベル
4.0	↓この範囲内↓
23.0%	～
15.0%	～
1.00%	～
0.75%	～
1.4 : 1	0.07% ～ 0.25%
	～
	～
	～
	0.20% ～ 0.30%
	～

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	0.8%	310	217	139
ロイシン	1.4%	514	397	249
リジン	1.5%	546	199	128
メチオニン	0.4%	156	199	121
シスチン	0.3%	92		
メチオニン・シスチン計	0.7%	247	379	238
フェニルアラニン	0.8%	291	271	164
チロシン	0.6%	226		
フェニルアラニン・チロシン計	1.4%	516	434	270
スレオニン	0.8%	300	253	157
トリプトファン	0.2%	86	83	51
バリン	0.9%	346	289	179
ヒスチジン	0.8%	287	112	69
アルギニン	1.1%	401	199	128
				186

このレシピで摂取できる量	窒素1gあたりのアミノ酸量 (mg)	算定用評点バタン		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)
イソロイシン	310	282	250	180	113
ロイシン	514	469	440	410	107
リジン	546	498	340	360	146
メチオニン・シスチン計	247	225	220	160	102
フェニルアラニン・チロシン計	516	471	380	390	124
スレオニン	300	273	250	210	109
トリプトファン	86	78	60	70	131
バリン	346	315	310	220	102
ヒスチジン	287	261	—	120	—
全窒素量(g)	1.1				218

