

ver.4このレシピのエネルギー			123	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.87	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																
11/17(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												
			総重量				g			211.9																	
			水分				g			174.5																	
			乾燥重量				g			37.4																	
			エネルギー				kcal			123.4																	
			エネルギー密度				kcal/g			3.3																	
							/DM			/DM		/DM		/DM													
			たんぱく質				g			8.2		22%		16%		10%		18%									
			内、動物性蛋白質				g			4.1		11.1%															
魚介類			さわら-焼き	8.5					脂 質			g			6.1		16%		9%		6%		5%				
豆類			糸引き納豆	1.5					可溶性炭水化合物			g			16.5		44%										
いも類			さつまいも-蒸し	15					繊 不溶性			g			4.2		11.1%										
野菜類			かぼちゃ(日本)-ゆで	12					維 総 量			g			5.6		14.9%										
野菜類			トマト-生	33					灰分			g			1.7		4.4%										
野菜類			キャベツ-生	5					ナトリウム			mg			29		0.08%		0.13%		0.08%		0.06%				
野菜類			ブロッコリー-花序-ゆで	6					カリウム			mg			646		1.73%		0.68%		0.40%		0.60%				
野菜類			こまつな-葉-ゆで	5					カルシウム			mg			193		0.52%		0.63%		0.40%		0.60%				
野菜類			オクラ-ゆで	5					マグネシウム			mg			48		0.129%		0.095%		0.060%		0.040%				
野菜類			りょくとうもやし-ゆで	8.5					リ ン			mg			156		0.42%		0.48%		0.30%		0.50%				
きのこ類			まいたけ-ゆで	5					カルシウム：リン比						1.23		： 1				1		： 1				
種実類			ごま-いり	1.5								栄養量						栄養量			栄養量			栄養量			
油脂類			フラクシードオイル	0.5					鉄			mg			1.4				2			1			3		
果実類			ブルーベリー-生	1.5					亜 鉛			mg			0.8				4			2			4		
									銅			mg			0.2				0.4			0.2			0.3		
									マンガン			mg			0.4				0.3			0.2			0.2		
									ビタミンC			IU			13				302			189			187		
									シ ン			IU			294												
									A レチノール当量			IU			304				302			189			187		
									ビタミンD			IU			60				33			21			19		
									ビタミンE			IU			4.3				1.8			1.1			1.9		
									ビタミンK			μg			96				98			61					
									ビタミンB1			mg			0.2				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			2.9				1.0			0.6			0.4		
									ビタミンB6			mg			0.27				0.09			0.06			0.04		
									ビタミンB12			μg			0.8				2.1			1.3			0.8		
									葉 酸			μg			109				16			10			7		
									パントテン酸			mg			1.1				0.9			0.6			0.4		
									ビタミンC			mg			834												
									コレステロール			mg			16												
									食塩相当量			g			0.05												
									飽 和			g			0.6												
									一価不飽和			g			1.2												
									多価不飽和			g			1.8												
									n-3			mg			728												
									n-6			mg			1061												
									n-6：n-3						1.5		： 1										
									リノール酸			mg			1042				650			411			374		
									αリノレン酸			mg			580				25			16					
									EPA+DHA			mg			125				25			16					
									EPA：DHA						0.5		： 1		1			： 1			1		

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%	318	217	142	138
ロイシン	1.4%	536	397	254	221
リジン	1.5%	571	199	131	236
メチオニン	0.5%	189	199	123	
シスチン	0.3%	102			
メチオニン・シスチン計	0.8%	292	379	243	161
フェニルアラニン	0.8%	306	271	168	
チロシン	0.6%	243			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	549	434	277	273
スレオニン	0.8%	312	253	161	180
トリプトファン	0.2%	89	83	52	60
バリン	1.0%	371	289	183	146
ヒスチジン	0.6%	214	112	71	67
アルギニン	1.2%	464	199	131	191

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	318	267	250	180	107	149
ロイシン	536	451	440	410	103	110
リジン	571	481	340	360	141	134
メチオニン・シスチン計	292	246	220	160	112	154
フェニルアラニン・チロシン計	549	462	380	390	122	118
スレオニン	312	263	250	210	105	125
トリプトファン	89	75	60	70	125	107
バリン	371	312	310	220	101	142
ヒスチジン	214	180	-	120	-	150
全窒素量(g)	1.2					

