

ver.4 このレシピのエネルギー		179	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	1.26	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
1/19(mon)									
グラム									
魚介類	あじ・まあじ-焼き	8.5							
豆類	糸引き納豆	2							
いも類	さつまいも-蒸し	20							
豆類	あずき・全粒-ゆで	10							
野菜類	トマト-生	35							
野菜類	キャベツ-生	6.5							
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	6.5							
野菜類	こまつな・葉-ゆで	6							
野菜類	オクラ-ゆで	5							
きのこ類	マッシュルーム-ゆで	5							
種実類	ごま-いり	1.8							
油脂類	フラックスシードオイル	0.3							
果実類	ブルーベリー-生	6							
豆類	きな粉・全粒大豆	1.8							
魚介類	ぶり・成魚-焼き	9							
豆類	糸引き納豆	3.3							
いも類	さつまいも-蒸し	20							
豆類	あずき・全粒-ゆで	10							
野菜類	トマト-生	35							
野菜類	キャベツ-生	6.5							
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	6.5							
野菜類	こまつな・葉-ゆで	6							
野菜類	オクラ-ゆで	5							
きのこ類	マッシュルーム-ゆで	5							
種実類	ごま-いり	1.8							
油脂類	フラックスシードオイル	0.3							
果実類	ブルーベリー-生	7.5							
豆類	きな粉・全粒大豆	1.3							
いも類	さつまいも-蒸し	8							
</									

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%	491	217	205	200
ロイシン	1.5%	829	397	367	319
リジン	1.5%	820	199	189	340
メチオニン	0.5%	262	199	178	
シスチン	0.3%	161			
メチオニン・シスチン計	0.8%	425	379	351	232
フェニルアラニン	1.0%	520	271	243	
チロシン	0.7%	357			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	877	434	400	394
スレオニン	0.9%	463	253	232	259
トリプトファン	0.3%	137	83	76	86
バリン	1.1%	573	289	265	211
ヒスチジン	0.9%	464	112	103	97
アルギニン	1.3%	708	199	189	275

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	491	273	250	180	109	152
ロイシン	829	461	440	410	105	113
リジン	820	456	340	360	134	127
メチオニン・シスチン計	425	237	220	160	108	148
フェニルアラニン・チロシン計	877	488	380	390	128	125
スレオニン	463	258	250	210	103	123
トリプトファン	137	76	60	70	127	109
バリン	573	319	310	220	103	145
ヒスチジン	464	258	-	120	-	215
全窒素量(g)	1.8					

