

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		162	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		1.14	日分となります
		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
		1/26(mon)											
		グラム											
魚介類		ぶり・成魚・焼き		9									
豆類		糸引き納豆		1.5									
いも類		さつまいも・蒸し		16									
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで		15									
野菜類		トマト・生		33									
野菜類		キャベツ・生		6									
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで		7									
野菜類		こまつな・葉・ゆで		5									
野菜類		ほうれんそう・葉・ゆで		6									
きのこ類		まいたけ・ゆで		5									
種実類		ごま・いり		1									
油脂類		フラックスシードオイル		0.5									
果実類		ブルーベリー・生		5									
豆類		きな粉・全粒大豆		1.5									
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		16									
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで		15									
野菜類		トマト・生		33									
野菜類		キャベツ・生		6									
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで		7									
野菜類		こまつな・葉・ゆで		5									
野菜類		ほうれんそう・葉・ゆで		6									
きのこ類		まいたけ・ゆで		5									
種実類		ごま・いり		1									
油脂類		フラックスシードオイル		0.5									
果実類		ブルーベリー・生		6.5									
豆類		きな粉・全粒大豆		1.8									

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%	406	217	175	171
ロイシン	1.4%	664	397	314	272
リジン	1.5%	682	199	161	291
メチオニン	0.5%	225	199	152	
シスチン	0.3%	125			
メチオニン・シスチン計	0.8%	351	379	300	198
フェニルアラニン	0.9%	398	271	208	
チロシン	0.6%	299			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	697	434	341	337
スレオニン	0.8%	385	253	198	221
トリプトファン	0.3%	116	83	65	74
バリン	1.0%	472	289	226	180
ヒスチジン	1.0%	478	112	88	83
アルギニン	1.2%	538	199	161	235

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	406	280	250	180	112	155
ロイシン	664	458	440	410	104	112
リジン	682	470	340	360	138	131
メチオニン・シスチン計	351	242	220	160	110	151
フェニルアラニン・チロシン計	697	480	380	390	126	123
スレオニン	385	266	250	210	106	126
トリプトファン	116	80	60	70	133	114
バリン	472	325	310	220	105	148
ヒスチジン	478	330	-	120	-	275
全窒素量(g)	1.5					

