

ver.4このレシピのエネルギー137kcal

参考の表へ1日に与えるエネルギー142kcal

体重の0.75乗1.81kg

体 重2.2kg

計算では0.96日分となります

実際は1.0日分とする

	3/18(wed)	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														
魚介類	子持ちがれいー生	8.3	総重量	g	212.6			NRC	AAFCO	老齢犬用 「小動物の 臨床栄養学」より	疾患別推奨レベル		NRC	AAFCO	
豆類	糸引き納豆	3	水分	g	169.2			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	
いも類	さつまいも-蒸し	16	乾燥重量	g	43.4						↓この範囲内！	↓この範囲内！			
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	エネルギー	kcal	136.6						3.0 ~ 4.0				
野菜類	トマト-生	29	エネルギー密度		3.2	kcal/g									
野菜類	キャベツ-生	6				/DM		/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5	たんぱく質	g	8.5	20%	14%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~	~			
野菜類	こまつな-葉-ゆで	5	内、動物性蛋白質	g	3.3	7.6%					~	~			
野菜類	スナップえんどう-若ざや-生	5	脂 質	g	7.5	17%	7%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	~	45%	33%	
野菜類	ほうれんそう-葉-ゆで	5	可溶性炭水化物	g	20.7	48%					~	~			
きのこ類	まいたけ-ゆで		繊維 総 量	g	4.9	11.4%				2.0% ~	~	~			
種実類	ごま-いり	1	灰分	g	1.8	4.1%					~	~			
油脂類	フラックスシードオイル	0.1	ナトリウム	mg	25	0.06%	0.11%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%	~			
果実類	ブルーベリー-生	5	カリウム	mg	712	1.64%	0.58%	0.40%	0.60%		~	~			
豆類	きな粉・全粒大豆	1	カルシウム	mg	212	0.49%	0.54%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	~	~		2.5%	
追加食品	干し柿	3	マグネシウム	mg	53	0.122%	0.082%	0.060%	0.040%		~	~		0.3%	
			リ ン	mg	156	0.36%	0.42%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%	~		1.6%	
魚介類	子持ちがれいー生	8.3	カルシウム：リン比		1.36	： 1			1： 1	1.2： 1 ~ 1.4： 1	~			2： 1	
豆類	糸引き納豆	3					栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量：このくらいは摂りましょうという量		栄養量	栄養量	栄養量	
いも類	さつまいも-蒸し	16	鉄	mg	1.6		2	1	3	*2上限量：これ以上は危険という量				130	
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	亜 鉛	mg	0.9		4	3	5					43	
野菜類	トマト-生	29	銅	mg	0.2		0.4	0.3	0.3					11	
野菜類	キャベツ-生	6	マンガン	mg	0.5		0.3	0.2	0.2						
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	5	ビタミンレチノール	IU	7		302	219	217	/DM：乾燥重量あたり			12627	9240	10839
野菜類	こまつな-葉-ゆで	5	ビタミンA 当量	IU	444										
野菜類	スナップえんどう-若ざや-生	5	ビタミンA レチノール当量	IU	447		302	219	217				12627	9240	10839
野菜類	ほうれんそう-葉-ゆで	5	ビタミンD	IU	27		33	24	22				188	139	217
きのこ類	まいたけ-ゆで		ビタミンE	IU	4.7		1.8	1.3	2.2						43
種実類	ごま-いり	1	ビタミンK	μg	137		98	71							
油脂類	フラックスシードオイル	0.1	ビタミンB1	mg	0.3		0.1	0.1	0.0						
果実類	ブルーベリー-生	5	ビタミンB2	mg	0.2		0.3	0.2	0.1						
豆類	きな粉・全粒大豆	1	ナイアシン	mg	2.1		1.0	0.7	0.5						
追加食品	干し柿	3	ビタミンB6	mg	1.07		0.09	0.07	0.04						
			ビタミンB12	μg	0.71		2.1	1.5	1.0						
			葉 酸	μg	126		16	12	8						
			パントテン酸	mg	1.5		0.9	0.7	0.4						
			ビタミンC	mg	1039										
			コレステロール	mg	20										
			食塩相当量	g	0.03										
			飽 和	g	0.6										
			一価不飽和	g	1.0										
			多価不飽和	g	1.5										
			n-3	mg	479										
			n-6	mg	1046										
			n-6：n-3		2.2：1										
			リノール酸	mg	1033		650	477	434				3793	2818	
			αリノレン酸	mg	232		25	19							
			EPA+DHA	mg	197		25	19					668	477	
			EPA：DHA	mg	2.1：1		1：1	1：1					1.5：1	1.5：1	

サブリメント錠・杯

Asahi エビオス錠2

新ビオフェルミンS1.5

Ester C0.5

ZINC lifestyle

Asahi エビオス錠2

新ビオフェルミンS1.5

Ester C0.5

↑

サブ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	0.7%	323	217	165	160
ロイシン	1.3%	564	397	295	256
リジン	1.3%	565	199	152	273
メチオニン	0.4%	176	199	143	
シスチン	0.2%	107			
メチオニン・シスチン計	0.6%	281	379	282	186
フェニルアラニン	0.8%	329	271	195	
チロシン	0.6%	254			
フェニルアラニン・チロシン計	1.3%	583	434	321	317
スレオニン	0.7%	320	253	186	208
トリプトファン	0.2%	94	83	61	69
バリン	0.9%	380	289	212	169
ヒスチジン	0.4%	191	112	82	78
アルギニン	1.1%	459	199	152	221

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	323	279	250	180	111	155
ロイシン	564	487	440	410	111	119
リジン	565	487	340	360	143	135
メチオニン・シスチン計	281	243	220	160	110	152
フェニルアラニン・チロシン計	583	503	380	390	132	129
スレオニン	320	277	250	210	111	132
トリプトファン	94	81	60	70	136	116
バリン	380	328	310	220	106	149
ヒスチジン	191	165	-	120	-	138
全窒素量(g)	1.2					

