

ver.4 このレシピのエネルギー		126	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.90	日分となります																		
参考の表へ		140	kcal	体 重	2.0	kg	実際は	1.0	日分とする																		
		4/5(sun)		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					NRC		AAFCO			NRC		AAFCO													
							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	乾燥重量ベース											
魚介類		たい・まだい・養殖・焼き	8	乾燥重量			↓この範囲内！		↓この範囲内！																		
豆類		糸引き納豆	3	エネルギー			3.0 ~ 4.0		~																		
いも類		さつまいも・蒸し	15	エネルギー密度					/DM		/DM		/DM		/DM												
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	12				/DM		/DM		/DM		/DM		/DM												
野菜類		トマト・生	27				/DM		/DM		/DM		/DM		/DM												
野菜類		キャベツ・生	5	たんぱく質			15%		10%		18%		15.0% ~ 23.0%		~												
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	内、動物性蛋白質			9.9%						~		~												
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5	脂 質			8%		6%		5%		7.0% ~ 15.0%		~												
野菜類		スナップえんどう・若ざや・生	5	可溶性炭水化合物			15.2%		41%				~		~												
野菜類		ほうれんそう・葉・ゆで		繊維 不溶性			3.6%		9.6%				~		~												
きのこ類		マッシュルーム・ゆで	3.5	維 総 量			4.9%		13.2%				~		~												
種実類		ごま・いり	1	灰分			1.5%		4.1%				~		~												
油脂類		フラックスシードオイル	0.3	ナトリウム			mg		20		0.05%		0.12%		0.08%		0.06%										
果実類		ブルーベリー・生		カリウム			mg		629		1.69%		0.63%		0.40%		0.60%										
豆類		きな粉・全粒大豆	1	カルシウム			mg		198		0.53%		0.59%		0.40%		0.60%										
追加食品		干し柿		マグネシウム			mg		45		0.12%		0.089%		0.060%		0.040%										
				リ ン			mg		155		0.42%		0.45%		0.30%		0.50%										
				カルシウム：リン比					1.28		： 1				1： 1		1.2： 1 ~ 1.4： 1										
							栄養量			栄養量			栄養量			*1推奨量：このくらいは摂りましようという量											
							鉄			2			1			3			*2上限量：これ以上は危険という量								
							亜 鉛			3			2			4			栄養量			111					
							銅			0.3			0.2			0.3			栄養量			37					
							マンガン			0.3			0.2			0.2			栄養量			9					
							ビタミンE			281			187			186			11756			7918			9289		
							シ ン			261									11756			7918			9289		
							A レチノール当量			281			187			186			175			119			186		
							ビタミンD			30			21			19									37		
							ビタミンE			1.7			1.1			1.9											
							ビタミンK			91			61														
							ビタミンB1			0.1			0.1			0.0											
							ビタミンB2			0.3			0.2			0.1											
							ナイアシン			1.0			0.6			0.4											
							ビタミンB6			0.08			0.06			0.04											
							ビタミンB12			1.9			1.3			0.8											
							葉 酸			15			10			7											
							パントテン酸			0.8			0.6			0.4											
							ビタミンC																				
							コレステロール																				
							食塩相当量																				
							飽 和			g			0.9														
							一価不飽和			g			1.3														
							多価不飽和			g			1.9														
							n-3			mg			802														
							n-6			mg			1064														
							n-6：n-3						1.3			： 1											
							リノール酸			mg			1036														
							αリノレン酸			mg			411														
							EPA+DHA			mg			299														
							EPA：DHA			mg			0.7			： 1			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	0.9%	322	202	141	137
ロイシン	1.5%	549	370	253	219
リジン	1.5%	568	185	130	234
メチオニン	0.5%	177	185	123	
シスチン	0.3%	103			
メチオニン・シスチン計	0.8%	280	353	242	160
フェニルアラニン	0.9%	318	252	167	
チロシン	0.7%	243			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	561	404	275	271
スレオニン	0.9%	318	235	160	178
トリプトファン	0.2%	91	77	52	59
バリン	1.0%	386	269	182	145
ヒスチジン	0.5%	196	104	71	67
アルギニン	1.2%	444	185	130	189

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	322	280	250	180	112	155
ロイシン	549	477	440	410	108	116
リジン	568	493	340	360	145	137
メチオニン・シスチン計	280	243	220	160	110	152
フェニルアラニン・チロシン計	561	487	380	390	128	125
スレオニン	318	276	250	210	110	131
トリプトファン	91	79	60	70	132	113
バリン	386	335	310	220	108	152
ヒスチジン	196	171	-	120	-	142
全窒素量(g)	1.2					

