

ver.4このレシピのエネルギー128kcal

参考の表へ1日に与えるエネルギー160kcal

体重の0.75乗1.68kg

体 重2.0kg

計算では0.80日分となります

実際は1.0日分とする

	4/16(thu)	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	総重量	g	184.8	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
魚介類	あじ・まあじ・焼き	水分	g	144.7	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース			3.0 ~ 4.0		体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乾燥重量ベース
豆類	糸引き納豆	乾燥重量	g	40.1					↓この範囲内！		↓この範囲内！			
いも類	さつまいも・蒸し	エネルギー	kcal	128.3										
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	エネルギー密度		3.2 kcal/g										
野菜類	トマト・生				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM
野菜類	キャベツ・生	たんぱく質	g	8.9	22%	14%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	~				
野菜類	ブロッコリー・花序・ゆで	内、動物性蛋白質	g	4.4	11.0%					~				
野菜類	こまつな・葉・ゆで	脂 質	g	7.2	18%	8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	~	45%	33%		
野菜類	スナップえんどう・若ざや・生	可溶性炭水化物	g	18.9	47%					~				
野菜類	アスパラガス・若茎・ゆで	不溶性繊維 総 量	g	3.7	9.2%				2.0% ~	~				
きのこ類	マッシュルーム・ゆで	灰分	g	5.1	12.8%					~				
種実類	ごま・いり	ナトリウム	mg	1.6	4.1%	0.11%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%				
油脂類	フラックスシードオイル	カリウム	mg	39	0.10%	0.59%	0.40%	0.60%		~				
果実類	ブルーベリー・生	カルシウム	mg	612	1.53%	0.55%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	~				2.5%
豆類	きな粉・全粒大豆	マグネシウム	mg	200	0.50%	0.083%	0.060%	0.040%		~				0.3%
		リ ン	mg	49	0.123%	0.42%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%				1.6%
魚介類	あじ・まあじ・焼き	カルシウム：リン比		162	0.40%				1.2：1 ~ 1.4：1	~				2：1
豆類	糸引き納豆				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	鉄	mg	1.6	2	1	3	*2上限量：これ以上は危険という量					120	
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	亜 鉛	mg	0.8	3	2	5						40	
野菜類	トマト・生	銅	mg	0.2	0.3	0.2	0.3						10	
野菜類	キャベツ・生	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	ビタミンD	IU	9	281	202	200				11756	8538	10015	
野菜類	こまつな・葉・ゆで	ビタミンE	IU	3.4	1.7	1.2	2.0							
野菜類	スナップえんどう・若ざや・生	ビタミンK	μg	106	91	65					11756	8538	10015	
野菜類	アスパラガス・若茎・ゆで	ビタミンB1	mg	0.2	0.1	0.1	0.0				175	128	200	
きのこ類	マッシュルーム・ゆで	ビタミンB2	mg	0.2	0.3	0.2	0.1						40	
種実類	ごま・いり	ナイアシン	mg	2.6	1.0	0.7	0.5							
油脂類	フラックスシードオイル	ビタミンB6	mg	0.34	0.08	0.06	0.04							
果実類	ブルーベリー・生	ビタミンB12	μg	0.10	1.9	1.4	0.9							
豆類	きな粉・全粒大豆	葉 酸	μg	103	15	11	7							
		パントテン酸	mg	1.2	0.8	0.6	0.4							
		ビタミンC	mg	835										
		コレステロール	mg	18										
		食塩相当量	g	0.07										
		飽 和	g	0.6										
		一価不飽和	g	0.9										
		多価不飽和	g	1.4										
		n-3	mg	255										
		n-6	mg	1083										
		n-6：n-3		4.2：1										
		リノール酸	mg	1062	605	441	401				3532	2604		
		αリノレン酸	mg	71	24	18								
		EPA+DHA	mg	156	24	18					622	441		
		EPA：DHA	mg	0.5：1	1：1	1：1					1.5：1	1.5：1		

サプリメントAsahi エビオス錠2新ビオフェルミンS1.5Ester C0.4ZINC lifestyleAsahi エビオス錠2新ビオフェルミンS1.5Ester C0.4

↑サプ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	0.9%	350	202	152	148
ロイシン	1.5%	606	370	272	236
リジン	1.5%	621	185	140	252
メチオニン	0.5%	205	185	132	
シスチン	0.3%	112			
メチオニン・シスチン計	0.8%	319	353	260	172
フェニルアラニン	0.9%	358	252	180	
チロシン	0.7%	277			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	635	404	296	292
スレオニン	0.9%	357	235	172	192
トリプトファン	0.3%	102	77	56	64
バリン	1.0%	417	269	196	156
ヒスチジン	0.7%	281	104	76	72
アルギニン	1.2%	492	185	140	204

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	350	276	250	180	111	154
ロイシン	606	478	440	410	109	117
リジン	621	490	340	360	144	136
メチオニン・シスチン計	319	251	220	160	114	157
フェニルアラニン・チロシン計	635	501	380	390	132	129
スレオニン	357	282	250	210	113	134
トリプトファン	102	80	60	70	134	115
バリン	417	329	310	220	106	149
ヒスチジン	281	222	-	120	-	185
全窒素量(g)	1.3					

