

ver.4 このレシピのエネルギー		128	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.80	日分となります							
参考の表へ		160	kcal	体 重	2.0	kg	実際は	1.0	日分とする							
4/18(sat)		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		
魚介類		たい・まだい・養殖・焼き	8	乾燥重量		37.7	この範囲内！		3.0 ~ 4.0		この範囲内！					
豆類		糸引き納豆	3.5	エネルギー		127.9										
いも類		さつまいも・蒸し	15	エネルギー密度		3.4										
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	11													
野菜類		トマト・生	20													
野菜類		キャベツ・生	5	たんぱく質		8.4	22%	15%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%					
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	動物性蛋白質		3.7	9.8%									
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5	脂 質		7.8	21%	8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%		48%		33%	
野菜類		スナップえんどう・若ざや・生	5	可溶性炭水化物		15.6	41%									
野菜類		アスパラガス・若茎・ゆで		繊維 不溶性		3.7	9.9%				2.0% ~					
きのこ類		まいたけ・ゆで	2	維 総 量		5.1	13.4%									
種実類		ごま・いり	1.5	灰分		1.5	4.0%									
油脂類		フラックスシードオイル		ナトリウム		19	0.05%	0.12%	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		588	1.56%	0.63%	0.40%	0.60%						
豆類		きな粉・全粒大豆	1	カルシウム		210	0.56%	0.58%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%				2.5%	
				マグネシウム		47	0.126%	0.088%	0.060%	0.040%					0.3%	
魚介類		たい・まだい・養殖・焼き	8	リ ン		150	0.40%	0.45%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%		0.20% ~ 0.30%		1.6%	
豆類		糸引き納豆	3.5	カルシウム：リン比		1.39	： 1			1： 1	1.2： 1 ~ 1.4： 1				2： 1	
いも類		さつまいも・蒸し	15													
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	11	栄養量				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		栄養量		栄養量	栄養量
野菜類		トマト・生	20	鉄		mg	1.5	2	1	3	*2上限量：これ以上は危険という量					113
野菜類		キャベツ・生	5	亜 鉛		mg	0.8	3	2	5						38
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5	銅		mg	0.2	0.3	0.2	0.3						9
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5	マンガン		mg	0.4	0.3	0.2	0.2						
野菜類		スナップえんどう・若ざや・生	5	βカロチン当量		IU	9	281	190	188			11756		8027	9416
野菜類		アスパラガス・若茎・ゆで		A レチノール当量		IU	244	281	190	188			11756		8027	9416
きのこ類		まいたけ・ゆで	2	ビタミンD		IU	47	30	21	19			175		121	188
種実類		ごま・いり	1.5	ビタミンE		IU	4.2	1.7	1.1	1.9						38
油脂類		フラックスシードオイル		ビタミンK		μg	108	91	61							
果実類		ブルーベリー・生	5	ビタミンB1		mg	0.2	0.1	0.1	0.0						
豆類		きな粉・全粒大豆		ビタミンB2		mg	0.2	0.3	0.2	0.1						
				ナイアシン		mg	2.5	1.0	0.6	0.4						
				ビタミンB6		mg	0.28	0.08	0.06	0.04						
				ビタミンB12		μg	0.38	1.9	1.3	0.8						
				葉 酸		μg	100	15	10	7						
				パントテン酸		mg	1.2	0.8	0.6	0.4						
				ビタミンC		mg	1033									
				コレステロール		mg	15									
				食塩相当量		g	0.02									
				飽 和		g	0.9									
				一価不飽和		g	1.4									
				多価不飽和		g	1.8									
				n-3		mg	490									
				n-6		mg	1265									
				n-6：n-3			2.6： 1									
				リノール酸		mg	1235	605	414	377						
				αリノレン酸		mg	99	24	17						3532	2448
				EPA+DHA		mg	299	24	17						622	414
				EPA：DHA		mg	0.7： 1	1： 1	1： 1						1.5： 1	1.5： 1
サプリメント		Asahi エビオス錠	1													
		新バイオフェルミンS	1.5													
		Ester C	0.5													
		ZINC lifestyle														
		Asahi エビオス錠	2													
		新バイオフェルミンS	1.5													
		Ester C	0.5													

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%	331	202	143	139
ロイシン	1.5%	563	370	256	222
リジン	1.5%	570	185	132	237
メチオニン	0.5%	183	185	124	
シスチン	0.3%	108			
メチオニン・シスチン計	0.8%	291	353	245	162
フェニルアラニン	0.9%	328	252	169	
チロシン	0.7%	252			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	579	404	279	275
スレオニン	0.9%	322	235	162	181
トリプトファン	0.3%	94	77	53	60
バリン	1.0%	395	269	185	147
ヒスチジン	0.5%	202	104	72	68
アルギニン	1.3%	471	185	132	192

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	331	276	250	180	111	154
ロイシン	563	471	440	410	107	115
リジン	570	477	340	360	140	132
メチオニン・シスチン計	291	244	220	160	111	152
フェニルアラニン・チロシン計	579	484	380	390	127	124
スレオニン	322	269	250	210	108	128
トリプトファン	94	79	60	70	131	113
バリン	395	330	310	220	106	150
ヒスチジン	202	169	-	120	-	141
全窒素量(g)	1.2					

