| 豆類 糸引 かま かま かま かま かま 類類 かま   | 1日に与えるエネルギー 4/23(thu)  ハ・まだい・養殖-焼き 引き納豆 つまいも-蒸し ぽちゃ(日本)-ゆで ト・生 ヤベツ-生 コッコリー・花序-ゆで まつな・葉-ゆで うれんそう・葉-ゆで うれんそう・葉・ゆで ナップえんどう・若ざや-生 くくとうもやし-ゆで レーベリー-生 な粉・全粒大豆   | 8<br>8<br>3<br>15<br>11<br>16<br>5<br>3<br>3.5<br>2.5<br>5<br>1 | このレシヒ<br>総重量<br>水分<br>乾燥重量<br>エネルギー密度<br>たんぱく質<br>内、動物性蛋白質<br>脂質<br>で溶性炭水化物<br>繊<br>不溶性<br>総<br>撮    | で摂<br>g<br>g<br>kcal | 取できる第<br>168.8<br>134.3<br>34.5<br>110.2<br>3.2<br>7.6<br>3.7 | kg<br>養<br>kcal/g<br>/DM<br>22% | このレシ                 | 1.0<br>シピでの推<br>RC<br>乾燥重量<br>ベース | 奨量 *1<br>AAFCO | 老齢が「小動臨床が         | 物の<br>(養学」より<br>)範囲内↓              | このレシ<br>推奨<br>疾患別推: | 埋レベル  | NF             | 乾燥重量       | 限量 *2<br>AAFCO<br>乾燥重量<br>ベース |
|--|--|---|--|----------------------|---|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------|-------------------|------------------------------------|---------------------|-------|----------------|------------|-------------------------------|
| 豆類 糸引 かび かま かま かま かま   | い・まだい・養殖 焼き<br>引き納豆<br>つまいも 蒸し<br>ぼちゃ(日本) - ゆで<br>ト・生<br>ヤベツ - 生<br>コッコリー・花序 - ゆで<br>きつな・葉・ゆで<br>うれんぞう・葉・ゆで<br>ナップえんどう・若ざや - 生<br>くどうもやし - ゆで<br>レーベリー - 生 | 8 8 3 15 15 11 16 5 3 3 .5 3 .5 2 .5 5                          | 総重量<br>水分<br>乾燥重量<br>エネルギー<br>エネルギー密度<br>たんぱく質<br>内、動物性蛋白質<br>脂質<br>可溶性炭水化物<br>繊<br>繊<br>継<br>総<br>量 | gg gg kcal           | 168.8<br>134.3<br>34.5<br>110.2<br>3.2<br>7.6<br>3.7          | kcal/g                          | NF<br>体重0.75<br>乗ベース | RC                                | AAFCO<br>乾燥重量  | 老齢プ<br>「小動<br>臨床対 | 性奨量<br>注用<br>物の<br>き養学」より<br>○範囲内↓ | 推奨<br>疾患別推<br>→ この範 | 埋レベル  | NF<br>体重0.75   | RC<br>乾燥重量 | AAFCO<br>乾燥重量                 |
| 豆類 糸引 かび かま かま かま かま   | 引き納豆<br>Dまいも-蒸し<br>ぽちゃ(日本)-ゆで<br>ト-生<br>ヤベツ-生<br>コッコリー・花序-ゆで<br>たつな・葉-ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>くとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生                            | 8 8 3 15 15 11 16 5 3 3 .5 3 .5 2 .5 5                          | 水分<br>乾燥重量<br>エネルギー<br>エネルギー密度<br>たんぱく質<br>内、動物性蛋白質<br>脂質<br>可溶性炭水化物<br>繊<br>繊<br>総量                 | gg gg kcal           | 134.3<br>34.5<br>110.2<br>3.2<br>7.6<br>3.7                   | /DM                             | 体重0.75<br>乗ベース       | 乾燥重量                              | 乾燥重量           | 「小動<br>臨床対<br>↓この | 物の<br>(養学」より<br>)範囲内↓              | ↓この範                | 囲内↓   | 体重0.75         | 乾燥重量       | 乾燥重量                          |
| 豆類 糸引 かび かま かま かま かま   | 引き納豆<br>Dまいも-蒸し<br>ぽちゃ(日本)-ゆで<br>ト-生<br>ヤベツ-生<br>コッコリー・花序-ゆで<br>たつな・葉-ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>くとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生                            | 3<br>15<br>11<br>16<br>5<br>3<br>3.5<br>3.5<br>2.5<br>5         | 乾燥重量<br>エネルギー<br>エネルギー密度<br>たんぱく質<br>内、動物性蛋白質<br>脂質<br>可溶性炭水化物<br>機構<br>総量                           | g<br>kcal<br>g<br>g  | 34.5<br>110.2<br>3.2<br>7.6<br>3.7                            | /DM                             | 乗ベース                 |                                   |                | 臨床第               | 栄養学」より<br>)範囲内↓                    | ↓この範                | 囲内↓   |                |            |                               |
| 豆類 糸引 かび かま かま かま かま   | 引き納豆<br>Dまいも-蒸し<br>ぽちゃ(日本)-ゆで<br>ト-生<br>ヤベツ-生<br>コッコリー・花序-ゆで<br>たつな・葉-ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>くとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生                            | 3<br>15<br>11<br>16<br>5<br>3<br>3.5<br>3.5<br>2.5<br>5         | エネルギー<br>エネルギー密度<br>たんぱく質<br>内、動物性蛋白質<br>脂質<br>可溶性炭水化物<br>繊 不溶性<br>継 総 量                             | kcal<br>g<br>g       | 7.6<br>3.7  | /DM                             | 乗ベース                 |                                   |                | ↓ = σ             | )範囲内↓                              |                     |       |                |            |                               |
| いも類 さつかぼ 野菜類 おマト 野菜菜類 キャト プロ デ菜菜類 キャ プロ デ菜菜類 にほう 野菜菜類 りょく 野菜菜類 りょく 果実類 ラカ きな から  | つまいも-蒸し<br>ぼちゃ(日本)-ゆで<br>ト-生<br>ヤベツ-生<br>コッコリー・花序-ゆで<br>たつな・葉-ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>にとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生                                    | 15<br>11<br>16<br>5<br>3<br>3.5<br>3.5<br>2.5<br>5              | エネルギー密度 たんぱく質 内、動物性蛋白質 脂質 可溶性炭水化物 繊 不溶性 維 総 量  | 80 80                | 7.6<br>3.7  | /DM                             | /DM                  |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 野菜類 かは<br>野菜類 トマト<br>野菜類 キャロ<br>野菜類 プレ<br>野菜類 ほう:<br>野菜菜類 ほう:<br>野菜菜類 リメイ<br>果実類 ブル<br>豆類 きな   | ぼちゃ(日本)-ゆで ト-生 ャベツ-生 コッコリー・花序-ゆで ミつな・葉-ゆで うれんそう・葉-ゆで ナップえんどう・若ざや-生 くとうもやし-ゆで レーベリー-生   | 11<br>16<br>5<br>3<br>3.5<br>3.5<br>2.5<br>5                    | たんぱく質<br>内、動物性蛋白質<br>脂質<br>可溶性炭水化物<br>繊 不溶性<br>維 総 量   | gg gg                | 7.6<br>3.7  | /DM                             | /DM                  |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 野菜類 トマト-<br>野菜類 キャ<br>野菜類 ブロ:<br>野菜類 フロ:<br>野菜類 スナ<br>野菜類 リムペ<br>果実類 フル<br>豆類 きな<br>魚介類 たい。<br>いも類 さつ。<br>いも類 かば                           | トー生<br>ャベツー生<br>コッコリー・花序・ゆで<br>まつな・葉ーゆで<br>うれんそう・葉ーゆで<br>ナップえんどう・若ざや一生<br>・くとうもやしーゆで<br>レーベリーー生  | 16<br>5<br>3<br>3.5<br>3.5<br>2.5                               | 内、動物性蛋白質       脂質       可溶性炭水化物       繊維       総量  | ag<br>ag             | 3.7   |                                 | /DM                  |                                   |                | 3.0               | ~ 4.0                              | ~                   |       |                |            |                               |
| 野菜類 キャ<br>野菜類 ブロ<br>野菜類類 にほう:<br>野菜類類 スナ<br>野菜類類 スナ<br>野菜類類 フル<br>豆類 きな:<br>魚介類 たい引<br>いも類類 いも類類 いりも類類 かいも類類 かいも類類 かいも類類 かいも類類 かいも類類       | マベツ-生<br>コッコリー・花序-ゆで<br>まつな、葉・ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>・くとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生   | 3.5<br>3.5<br>2.5<br>5  | 内、動物性蛋白質       脂質       可溶性炭水化物       繊維       総量  | ag<br>ag             | 3.7   |                                 | / DM                 | /DM                               | /DM            | /DM               | /DM                                | /DM                 | /DM   | /DM            | /DM        | /DM                           |
| 野菜類 ブロ<br>野菜類 にま。<br>野菜類 ほう。<br>野菜類 スナ<br>野菜類類 フル<br>野菜類 ブル<br>豆類 きな。<br>魚介類 たい<br>豆類 さつ。<br>いも類 さつ。<br>かにも類 かにも類 かにも類 かにも類 かにも類 かにも類 かにも類 | コッコリー・花序-ゆで<br>まつな・葉-ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>   | 3.5<br>3.5<br>2.5<br>5  | 内、動物性蛋白質       脂質       可溶性炭水化物       繊維       総量  | ag<br>ag             | 3.7   | ZZ70                            | 16%                  |                                   | -              |                   |                                    | /DIVI               |       | /DIVI          | / DIVI     | / DIVI                        |
| 野菜類 こま: 野菜類 ほう: 野菜類 りょく 野菜類 りょく 野菜類 りょく 東実類 ブル   | まつな・葉-ゆで<br>うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>:〈とうもやし-ゆで<br>レーベリー-生   | 3.5<br>3.5<br>2.5<br>5  | 脂質可溶性炭水化物繊 不溶性 総量  | g                    |   | 10.7%                           | 10%                  | 10%                               | 18%            | 15.0%             | ~ 23.0%                            | <u> </u>            |       |                |            |                               |
| 野菜類 ほう<br>野菜類 スナ<br>野菜類 リよく<br>果実類 ブル<br>豆類 きな<br>魚介類 たい<br>いも類 さつ<br>いも類 さつ<br>かにも類 かに  | うれんそう・葉-ゆで<br>ナップえんどう・若ざや-生<br>くとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生  | 3.5<br>2.5<br>5   | 可溶性炭水化物繊 不溶性維 総 量  |                      |   | 20%                             | 9%                   | 6%                                | 5%             | 7.0%              | ~ 15.0%                            | -                   |       | 53%            | 33%        |                               |
| 野菜類 スナ<br>野菜類 りょく<br>果実類 ブル<br>豆類 きな<br>魚介類 たい<br>豆類 たい<br>豆類 さつ<br>いも類 さつ<br>野菜類 かほ   | ナップえんどう・若ざや-生<br>くとうもやし-ゆで<br>レーベリー-生  | 2.5<br>5  | 繊 不溶性維 総 量   | : 8                  | 7.0<br>15.5   | 45%                             | 970                  | 070                               | 370            | 7.0%              | 75.0%                              | -                   |       | 33%            | 33%        |                               |
| 野菜類 りょく<br>果実類 ブル<br>豆類 きな<br>魚介類 たい<br>豆類 たい<br>豆類 かぼ<br>野菜類 かぼ   | くとうもやし-ゆで<br>ルーベリー-生   | 5   | 維総量  | g                    | 3.3   | 9.7%                            |                      |                                   |                | 2.0%              | ~                                  | ~                   |       |                |            |                               |
| 果実類 ブル<br>豆類 きな:<br>魚介類 たい<br>豆類 糸引<br>いも類 さつ:<br>野菜類 かぼ   | レーベリー-生  |   |  | g                    | 4.6   | 13.4%                           |                      |                                   |                | 2.070             |                                    | ~                   | ,     |                |            |                               |
| 豆類 きな<br>魚介類 たい<br>豆類 糸引<br>いも類 さつ<br>野菜類 かぼ   |  | 1   | 灰分   | g                    | 1.3   | 3.8%                            |                      |                                   |                |                   |                                    | _                   |       |                |            |                               |
| 魚介類 たい<br>豆類 糸引<br>いも類 さつ<br>野菜類 かぼ  | Or (2) and the Valle   |   | ナトリウム  | mg                   | 1.0   | 0.06%                           | 0.13%                | 0.08%                             | 0.06%          | 0.15%             | ~ 0.35%                            |                     | 0.25% |                |            |                               |
| 豆類糸引いも類さつ野菜類かぼ   |  |   | カリウム   | mg                   | 582   | 1.69%                           | 0.68%                | 0.40%                             | 0.60%          | 0.10.0            | 0.00%                              | ~                   |       |                |            |                               |
| 豆類糸引いも類さつ野菜類かぼ   |  |   | カルシウム  | mg                   | 151   | 0.44%                           | 0.63%                | 0.40%                             | 0.60%          | 0.50%             | ~ 1.00%                            | ~                   |       |                |            | 2.5%                          |
| 豆類糸引いも類さつ野菜類かぼ   |  |   | マグネシウム   | mg                   | 37  | 0.107%                          | 0.096%               | 0.060%                            | 0.040%         |                   |                                    | ~                   |       |                |            | 0.3%                          |
| 豆類糸引いも類さつ野菜類かぼ   | ハ・まだい・養殖-焼き  | 8   | リン   | mg                   | 131   | 0.38%                           | 0.49%                | 0.30%                             | 0.50%          | 0.25%             | ~ 0.75%                            | 0.20% ~             | 0.30% |                |            | 1.6%                          |
| 野菜類 かぼ   | 引き納豆   | 3   | カルシウム:リン   |                      | 1.16  | : 1                             |                      |                                   | 1:1            | 1.2: 1            | ~ 1.4 : 1                          | ~                   |       |                |            | 2:1                           |
|  | つまいも-蒸し  | 15  |  |                      |   |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 野菜類トマトー  | 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                            | は摂りましょ              | うという量 | 栄養量            | 栄養量        | 栄養量                           |
|  | <b>├</b> -生  | 16  | 鉄  | mg                   | 1.2   |                                 | 2                    | 1                                 | 3              | *2上限:             | 〒:これ以上Ⅰ                            | ま危険という              | 量     |                |            | 104                           |
| 野菜類 キャ   | ャベツ-生  | 5   | 亜 鉛  | mg                   | 0.6   |                                 | 3                    | 2                                 | 4              |                   |                                    |                     |       |                |            | 35                            |
| 野菜類 ブロ   | コッコリー・花序-ゆで  | 3   | 銅  | mg                   | 0.2   |                                 | 0.3                  | 0.2                               | 0.3            | /DM               | : 乾燥重量                             | あたり                 |       |                |            | 9                             |
| 野菜類 こま   | まつな・葉-ゆで   | 3.5   | マンガン   | mg                   | 0.3   |                                 | 0.3                  | 0.2                               | 0.2            |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 野菜類 ほう   | うれんそう・葉-ゆで   | 3.5   | ピタレチノール  | IU                   | 9   |                                 | 281                  | 174                               | 173            |                   |                                    |                     |       | 11756          | 7358       | 8632                          |
| 野菜類 スナ   | ナップえんどう・若ざや-生  | 2.5   | ミンカロテン当量   | ΙU                   | 290   |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 野菜類 りょく  | くとうもやし-ゆで  | 5   | A レチノール当量  | IU                   | 297   |                                 | 281                  | 174                               | 173            |                   |                                    |                     |       | 11756          | 7358       | 8632                          |
| 果実類 ブル   | レーベリー-生  | 5   | ビタミンD  | IU                   | 40  |                                 | 30                   | 19                                | 17             |                   |                                    |                     |       | 175            | 110        | 173                           |
| 豆類きな   | は粉・全粒大豆  |   | ビタミンE  | IU                   | 4.2   |                                 | 1.7                  | 1.0                               | 1.7            |                   |                                    |                     |       |                |            | 35                            |
|  |  |   | ビタミンK  | μg                   | 107   |                                 | 91                   | 56                                |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| いも類さつ  | つまいも-蒸し  | 3   | ビタミンB1   | mg                   | 0.2   |                                 | 0.1                  | 0.1                               | 0.0            |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  |  |   | ビタミンB2   | mg                   | 0.1   |                                 | 0.3                  | 0.2                               | 0.1            |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  |  |   | ナイアシン  | mg                   | 2.2   |                                 | 1.0                  | 0.6                               | 0.4            |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  |  |   | ビタミンB6   | mg                   | 0.26  |                                 | 0.08                 | 0.05                              | 0.03           |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  |  |   | ビタミンB12  | μg                   | 0.38  |                                 | 1.9                  | 1.2                               | 0.8            |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  |  |   | 葉酸   | μg                   | 97  |                                 | 15                   | 9                                 | 6              |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  |  | 錠∙杯   | パントテン酸   | mg                   | 1.1   | ļ                               | 0.8                  | 0.5                               | 0.3            | J                 |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  | ahi エビオス錠  | 2   | ビタミンC  | mg                   | 829   |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  | ビオフェルミンS   | 1.5   | コレステロール  | mg                   | 15  |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 7  | ter C  | 0.4   | 食塩相当量  | g                    | 0.02  |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
|  | IC lifestyle   |   | 飽 和  | g                    | 0.7   |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| J Asak   |  |   | 一価不飽和  | memmini              | 0.7   |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| 1,001  | ahi エビオス錠  | 2   | 多価不飽和  | -                    | 1.0   | -                               |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       | $\vdash$       |            | -                             |
| ト <u></u> 新二   | ビオフェルミンS   | 1.5   | l l l n−3  | mg                   | 488   |                                 |                      |                                   |                |                   |                                    |                     |       |                |            |                               |
| Este   | ter C  | 0.4   | 肪 n-b  | ¦ mg<br>–૧           | 517   | . 1                             | <b> </b>             | ļ                                 |                |                   |                                    |                     |       | ļ              |            |                               |
| <u> </u>   |  |   | 日久   | −ა<br>mg             | 1.1<br>495  | : 1                             | 605                  | 380                               | 345            |                   |                                    |                     |       | 3532           | 2244       |                               |
|  |  |   | ロリノール酸<br>αリノレン酸   | -                    | 495<br>97   |                                 | 24                   | 15                                | 345            |                   |                                    |                     |       | 3032           | 2244       |                               |
|  |  |   | EPA+DHA  | -                    | 299   |                                 | 24                   | 15                                |                |                   |                                    |                     |       |                | 380        |                               |
|  |  |   | EPA : DHA  | -                    |   |                                 | 24                   | 10                                |                |                   |                                    |                     |       | 622            |            |                               |
|  |  |   |  | : ma                 | 0.7   | : 1                             | 1:1                  | 1:1                               |                |                   |                                    |                     |       | 622<br>1.5 : 1 |            |                               |

リ 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         | 担刑不主    | - z = | このレシピでの推奨量 |         |            |  |  |  |
|                | DO XPXC | の里    | NI         | AAFCO   |            |  |  |  |
|                | /DM     | mg    | 体重0.75乗ベース | 乾燥重量ベース | 以深里里へ<br>フ |  |  |  |
| イソロイシン         | 0.9%    | 297   | 202        | 131     | 128        |  |  |  |
| ロイシン           | 1.5%    | 506   | 370        | 235     | 204        |  |  |  |
| リジン            | 1.6%    | 541   | 185        | 121     | 218        |  |  |  |
| メチオニン          | 0.5%    | 159   | 185        | 114     |            |  |  |  |
| シスチン           | 0.3%    | 88    |            |         |            |  |  |  |
| メチオニン・シスチン計    | 0.7%    | 247   | 353        | 224     | 148        |  |  |  |
| フェニルアラニン       | 0.8%    | 289   | 252        | 155     |            |  |  |  |
| チロシン           | 0.6%    | 221   |            |         |            |  |  |  |
| フェニルアラニン・チロシン言 | 1.5%    | 510   | 404        | 255     | 252        |  |  |  |
| スレオニン          | 0.9%    | 294   | 235        | 148     | 166        |  |  |  |
| トリプトファン        | 0.2%    | 81    | 77         | 48      | 55         |  |  |  |
| バリン            | 1.0%    | 354   | 269        | 169     | 135        |  |  |  |
| ヒスチジン          | 0.5%    | 178   | 104        | 66      | 62         |  |  |  |
| アルギニン          | 1.1%    | 377   | 185        | 121     | 176        |  |  |  |

| 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 | 算定用評           | 点パタン            | アミノ酸スコアを計算する(%) |                 |  |
| CONDUCTIONAL CITERAL | (mg) | アミノ酸量    | 1973年<br>(一般用) | 1985年<br>(2-5歳) | 1973年<br>(一般用)  | 1985年<br>(2-5歳) |  |
| イソロイシン               | 297  | 289      | 250            | 180             | 116             | 161             |  |
| ロイシン                 | 506  | 493      | 440            | 410             | 112             | 120             |  |
| リジン                  | 541  | 527      | 340            | 360             | 155             | 146             |  |
| メチオニン・シスチン計          | 247  | 241      | 220            | 160             | 109             | 150             |  |
| フェニルアラニン・チロシン計       | 510  | 496      | 380            | 390             | 131             | 127             |  |
| スレオニン                | 294  | 286      | 250            | 210             | 115             | 136             |  |
| トリプトファン              | 81   | 79       | 60             | 70              | 131             | 112             |  |
| バリン                  | 354  | 345      | 310            | 220             | 111             | 157             |  |
| ヒスチジン                | 178  | 173      | -              | 120             | -               | 144             |  |
| 全窒素量(g)              | 1.0  |          |                |                 |                 |                 |  |

