

ver.4 このレシピのエネルギー		119	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.74	日分となります												
参考の表へ		1日に与えるエネルギー	160	kcal	体 重	2.0	kg	実際は	1.0	日分とする											
5/7(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						NRC			AAFCO					NRC			AAFCO				
魚介類		あじ・まあじ・焼き	8	乾燥重量	g	33.8	エネルギー	kcal	118.6	エネルギー密度		3.5	kcal/g	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		
豆類		糸引き納豆	2.5																		
いも類		さつまいも・蒸し	15																		
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	12																		
野菜類		トマト・生	28																		
野菜類		キャベツ・生	5																		
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5																		
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5																		
野菜類		オクラ・ゆで	5																		
野菜類		スナップえんどう・若ざや・生	5																		
野菜類		りょくとうもやし・ゆで	5																		
野菜類		アスパラガス・若茎・生	5																		
きのこ類		まいたけ・ゆで	5																		
豆類		きな粉・全粒大豆	1																		
油脂類		フラクシードオイル	1																		
魚介類		あじ・まあじ・焼き	8																		
豆類		糸引き納豆	2.5																		
いも類		さつまいも・蒸し	15																		
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	12																		
野菜類		トマト・生	28																		
野菜類		キャベツ・生	5																		
野菜類		ブロッコリー・花序・ゆで	5																		
野菜類		こまつな・葉・ゆで	5																		
野菜類		オクラ・ゆで	5																		
野菜類		スナップえんどう・若ざや・生	5																		
野菜類		りょくとうもやし・ゆで	5																		
野菜類		アスパラガス・若茎・生	5																		
きのこ類		まいたけ・ゆで	5																		
豆類		きな粉・全粒大豆	0.8																		
油脂類		フラクシードオイル	0.8																		
錠・杯																					
Asahi エビオス錠																					
新バイオフェルミンS																					
Ester C																					
ZINC lifestyle																					
Asahi エビオス錠																					
新バイオフェルミンS																					
Ester C																					
飽 和		g	0.5																		
一価不飽和		g	0.7																		
多価不飽和		g	2.0																		
n-3		mg	1225																		
n-6		mg	724																		
n-6 : n-3			0.6 : 1																		
リノール酸		mg	713																		
αリノレン酸		mg	1042																		
EPA+DHA		mg	155																		
EPA : DHA		mg	0.5 : 1																		
鉄		mg	1.2																		
亜 鉛		mg	0.7																		
銅		mg	0.2																		
マンガン		mg	0.3																		
ビタミンD		IU	7																		
シ ン		IU	208																		
A レチノール当量		IU	212																		
ビタミンD		IU	29																		
ビタミンE		IU	3.9																		
ビタミンK		μg	77																		
ビタミンB1		mg	0.2																		
ビタミンB2		mg	0.2																		
ナイアシン		mg	2.6																		
ビタミンB6		mg	0.31																		
ビタミンB12		μg	0.10																		
葉 酸		μg	114																		
パントテン酸		mg	1.1																		
ビタミンC		mg	34																		
コレステロール		mg	18																		
食塩相当量		g	0.06																		
飽 和		g	0.5																		
一価不飽和		g	0.7																		
多価不飽和		g	2.0																		
n-3		mg	1225																		
n-6		mg	724																		
n-6 : n-3			0.6 : 1																		
リノール酸		mg	713																		
αリノレン酸		mg	1042																		
EPA+DHA		mg	155																		
EPA : DHA		mg	0.5 : 1																		
*1 推奨量: このくらいは摂りましようという量																					
*2 上限量: これ以上は危険という量																					
/DM : 乾燥重量あたり																					
栄 養 量		栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量	栄 養 量			
2		1	3	2	1	4	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	281	171	169	11756	7214	8462			
281		171	169	30	19	17	1.7	1.0	1.7	91	55	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	11756	7214	8462	
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	281	171	169	11756	7214	8462			
3		2	4	0.3	0.2	0.2	0.1														

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	1.0%	337	202	129	125
ロイシン	1.7%	565	370	230	200
リジン	1.8%	597	185	118	213
メチオニン	0.5%	183	185	112	
シスチン	0.3%	102			
メチオニン・シスチン計	0.8%	287	353	220	146
フェニルアラニン	1.0%	333	252	152	
チロシン	0.8%	255			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	588	404	250	247
スレオニン	1.0%	327	235	146	162
トリプトファン	0.3%	93	77	47	54
バリン	1.1%	386	269	166	132
ヒスチジン	0.8%	267	104	64	61
アルギニン	1.3%	433	185	118	173

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	337	262	250	180	105	146
ロイシン	565	440	440	410	100	107
リジン	597	464	340	360	137	129
メチオニン・シスチン計	287	223	220	160	101	139
フェニルアラニン・チロシン計	588	458	380	390	120	117
スレオニン	327	254	250	210	102	121
トリプトファン	93	73	60	70	121	104
バリン	386	300	310	220	97	136
ヒスチジン	267	208	-	120	-	173
全窒素量(g)	1.3					

