

ver.4 このレシピのエネルギー		116	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.72	日分となります						
参考の表へ		1日と与えるエネルギー	160	kcal	体 重	2.0	kg	実際は	1.0	日分とする					
		5/8(fri)	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		このレシピでの上限量 *2				
		グラム					NRC		AAFCO		NRC		AAFCO		
肉類		成鶏・ささ身-生	8.5	乾燥重量	g	36.4	20%	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	エネルギー	kcal	115.9									
いも類		さつまいも-蒸し	15	エネルギー密度		3.2	kcal/g								
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで	12				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	
野菜類		トマト-生	30				/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	
野菜類		キャベツ-生	5	たんぱく質	g	8.5	23%	15%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%	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	g	4.2	11.5%						~	~	
野菜類		こまつな・葉-ゆで	5	脂 質	g	7.2	20%	8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%	7.0% ~ 15.0%	~	50% 33%	
野菜類		オクラ-ゆで	5	可溶性炭水化物	g	15.7	43%						~	~	
野菜類		スナッペンどう・若ざや-生	5	繊維 不溶性	g	3.7	10.1%				2.0% ~	2.0% ~	~	~	
野菜類		りょくとうもやし-ゆで	5	維 総 量	g	5.1	14.2%						~	~	
野菜類		アスパラガス・若茎-生		灰分	g	1.5	4.1%						~	~	
きのこ類		まいたけ-ゆで		ナトリウム	mg	18	0.05%	0.12%	0.08%	0.06%	0.15% ~ 0.35%	0.15% ~ 0.35%	0.07% ~ 0.25%	~	
豆類		きな粉・全粒大豆	0.5	カリウム	mg	605	1.66%	0.65%	0.40%	0.60%			~	~	
油脂類		フラックスシードオイル	1	カルシウム	mg	78	0.21%	0.60%	0.40%	0.60%	0.50% ~ 1.00%	0.50% ~ 1.00%	~	2.5%	
種実類		ごま-いり	0.5	マグネシウム	mg	42	0.116%	0.091%	0.060%	0.040%			~	0.3%	
肉類		成鶏・ささ身-生	8.5	リ ン	mg	140	0.38%	0.46%	0.30%	0.50%	0.25% ~ 0.75%	0.25% ~ 0.75%	0.20% ~ 0.30%	1.6%	
豆類		糸引き納豆	2.5	カルシウム：リン比		0.56	： 1			1：1	1.2：1 ~ 1.4：1	1.2：1 ~ 1.4：1	~	2：1	
いも類		さつまいも-蒸し	15				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
野菜類		かぼちゃ(日本)-ゆで	12	鉄	mg	1.4		2	1	3	*2上限量：これ以上は危険という量				109
野菜類		トマト-生	30	亜 鉛	mg	1.0		3	2	4	/DM：乾燥重量あたり				36
野菜類		キャベツ-生	5	銅	mg	0.2		0.3	0.2	0.3					9
野菜類		ブロッコリー・花序-ゆで	5	マンガン	mg	0.4		0.3	0.2	0.2					
野菜類		こまつな・葉-ゆで	5	ビタミンA	IU	5		281	183	182					11756
野菜類		オクラ-ゆで	5	シ 効 当 量	IU	290		281	183	182					9088
野菜類		スナッペンどう・若ざや-生	5	A レチノール当量	IU	293		30	20	18					11756
野菜類		アスパラガス・若茎-生		ビタミンD	IU	0		30	20	18					182
きのこ類		まいたけ-ゆで		ビタミンE	IU	3.9		1.7	1.1	1.8					175
豆類		きな粉・全粒大豆	0.5	ビタミンK	μg	108		91	59						
油脂類		フラックスシードオイル	1	ビタミンB1	mg	0.2		0.1	0.1	0.0					
				ビタミンB2	mg	0.2		0.3	0.2	0.1					
				ナイアシン	mg	3.4		1.0	0.6	0.4					
				ビタミンB6	mg	0.35		0.08	0.05	0.04					
				ビタミンB12	μg	0.02		1.9	1.3	0.8					
				葉 酸	μg	116		15	10	7					
				パントテン酸	mg	1.2		0.8	0.5	0.4					
				ビタミンC	mg	36									
				コレステロール	mg	9									
				食塩相当量	g	0.02									
				飽 和	g	0.4									
				一価不飽和	g	0.7									
				多価不飽和	g	1.9									
				n-3	mg	1135									
				n-6	mg	777									
				n-6：n-3		0.7：1									
				リノール酸	mg	774		605	400	364					
				αリノレン酸	mg	1135		24	16						
				EPA+DHA	mg	3		24	16						622
				EPA：DHA	mg	0.0：1		1：1	1：1						1.5：1 1.5：1

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%	344	202	138	135
ロイシン	1.6%	576	370	247	214
リジン	1.7%	603	185	127	229
メチオニン	0.5%	174	185	120	
シスチン	0.3%	102			
メチオニン・シスチン計	0.8%	275	353	236	156
フェニルアラニン	0.9%	327	252	164	
チロシン	0.7%	251			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	578	404	269	265
スレオニン	0.9%	335	235	156	174
トリプトファン	0.3%	97	77	51	58
バリン	1.1%	388	269	178	142
ヒスチジン	0.9%	314	104	69	65
アルギニン	1.3%	462	185	127	185

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	344	291	250	180	117	162
ロイシン	576	487	440	410	111	119
リジン	603	510	340	360	150	142
メチオニン・シスチン計	275	232	220	160	106	145
フェニルアラニン・チロシン計	578	489	380	390	129	125
スレオニン	335	283	250	210	113	135
トリプトファン	97	82	60	70	136	117
バリン	388	328	310	220	106	149
ヒスチジン	314	266	-	120	-	222
全窒素量(g)	1.2					

