

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー	122	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.76	日分となります
		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
		5/9(sat)								
		グラム								
		魚介類	あじ・まあじ-焼き	8.5						
		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	11						
		野菜類	トマト-生	33						
		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							
		野菜類	アスパラガス-若茎-生							
		きのこ類	まいたけ-ゆで							
		豆類	きな粉・全粒大豆	1						
		油脂類	フラックシードオイル	1						
		魚介類	あじ・まあじ-焼き	8.5						
		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	11						
		野菜類	トマト-生	33						
		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							
		野菜類	アスパラガス-若茎-生							
		きのこ類	まいたけ-ゆで							
		豆類	きな粉・全粒大豆	1						
		油脂類	フラックシードオイル	0.5						
		種実類	ごま-いり	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
			体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	
	/DM	mg			
イソロイシン	1.0%	365	202	143	140
ロイシン	1.7%	624	370	257	223
リジン	1.7%	657	185	132	238
メチオニン	0.5%	201	185	124	
シスチン	0.3%	110			
メチオニン・シスチン計	0.8%	313	353	245	162
フェニルアラニン	1.0%	368	252	170	
チロシン	0.7%	281			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	648	404	279	275
スレオニン	1.0%	365	235	162	181
トリプトファン	0.3%	103	77	53	60
バリン	1.1%	425	269	185	147
ヒスチジン	0.8%	291	104	72	68
アルギニン	1.3%	485	185	132	192

アミノ酸スコア(参考)						
このレシピで摂取できる量 (mg)		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)
イソロイシン	365	276	250	180	110	153
ロイシン	624	471	440	410	107	115
リジン	657	496	340	360	146	138
メチオニン・シスチン計	313	236	220	160	107	148
フェニルアラニン・チロシン計	648	490	380	390	129	126
スレオニン	365	276	250	210	110	131
トリプトファン	103	78	60	70	129	111
バリン	425	321	310	220	104	146
ヒスチジン	291	220	-	120	-	183
全窒素量(g)	1.3					

