

ver.4 このレシピのエネルギー		131	kcal	体重の0.75乗		1.68	kg	計算では		0.82	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
5/11(mon)													
グラム													
魚介類	たい・まだい・養殖・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	12											
野菜類	トマト・生	25											
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												
きのこ類	まいたけ・ゆで	5											
豆類	きな粉・全粒大豆	1											
油脂類	フラックスシードオイル	0.5											
種実類	ごま・いり	0.5											
魚介類	たい・まだい・養殖・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	12											
野菜類	トマト・生	25											
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												
きのこ類	まいたけ・ゆで	5											
豆類	きな粉・全粒大豆	1.5											
油脂類	フラックスシードオイル												
種実類	ごま・いり												
野菜類		かぼちゃ(日本)・ゆで	10										
サプリメント	錠・杯												
	Asahi エビオス錠		2										
	新バイオフェルミンS		1.5										
	Ester C												
	ZINC lifestyle												
	Asahi エビオス錠		2										
	新バイオフェルミンS		1.5										
	Ester C												

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%	350	202	152	148
ロイシン	1.5%	592	370	272	236
リジン	1.5%	617	185	140	252
メチオニン	0.5%	183	185	132	
シスチン	0.3%	109			
メチオニン・シスチン計	0.7%	291	353	260	172
フェニルアラニン	0.9%	344	252	180	
チロシン	0.6%	258			
フェニルアラニン・チロシン計	1.5%	602	404	296	292
スレオニン	0.9%	341	235	172	192
トリプトファン	0.2%	98	77	56	64
バリン	1.0%	415	269	196	156
ヒスチジン	0.5%	211	104	76	72
アルギニン	1.2%	464	185	140	204

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	350	279	250	180	112	155
ロイシン	592	472	440	410	107	115
リジン	617	492	340	360	145	137
メチオニン・シスチン計	291	232	220	160	105	145
フェニルアラニン・チロシン計	602	480	380	390	126	123
スレオニン	341	272	250	210	109	129
トリプトファン	98	78	60	70	130	111
バリン	415	331	310	220	107	151
ヒスチジン	211	168	-	120	-	140
全窒素量(g)	1.3					

