

ver.4 このレシピのエネルギー		133	kcal	体重の0.75乗		1.68	kg	計算では		0.83	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
5/12(tue)													
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	30											
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	0.3											
油脂類	フラックスシードオイル												
種実類	ごま・いり	1.5											
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	30											
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	フラックスシードオイル												
種実類	ごま・いり	2											
</													

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%	349	202	149	145
ロイシン	1.5%	597	370	266	231
リジン	1.5%	605	185	137	246
メチオニン	0.5%	196	185	129	
シスチン	0.3%	116			
メチオニン・シスチン計	0.8%	312	353	254	168
フェニルアラニン	0.9%	347	252	176	
チロシン	0.7%	264			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	611	404	289	286
スレオニン	0.9%	345	235	168	188
トリプトファン	0.3%	101	77	55	63
バリン	1.1%	420	269	192	153
ヒスチジン	0.5%	215	104	74	70
アルギニン	1.3%	512	185	137	200

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	349	274	250	180	110	152
ロイシン	597	468	440	410	106	114
リジン	605	474	340	360	139	132
メチオニン・シスチン計	312	245	220	160	111	153
フェニルアラニン・チロシン計	611	479	380	390	126	123
スレオニン	345	270	250	210	108	129
トリプトファン	101	79	60	70	132	113
バリン	420	329	310	220	106	150
ヒスチジン	215	169	-	120	-	141
全窒素量(g)	1.3					

