

ver.4 このレシピのエネルギー		113	kcal	体重の0.75乗		1.68	kg	計算では		0.71	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
5/13(wed)													
グラム													
魚介類	あじ・まあじ・焼き	8.5											
豆類	糸引き納豆	3											
いも類	さつまいも・蒸し	16											
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	15											
野菜類	トマト・生	35											
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	0.3											
種実類	ごま・いり												
魚介類	あじ・まあじ・焼き	8.5											
豆類	糸引き納豆	3											
いも類	さつまいも・蒸し	16											
野菜類	かぼちゃ(日本)・ゆで	15											
野菜類	トマト・生	35											
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												
油脂類	フラックスシードオイル												
種実類	ごま・いり												
錠・杯													
サプリメント	Asahi エビオス錠	2											
	新ビオフェルミンS	1.5											
	Ester C												
	ZINC lifestyle												
	Asahi エビオス錠	2											
	新ビオフェルミンS	1.5											
	Ester C												
このレシピで摂取できる栄養													
総重量	g	210.1											
水分	g	172.4											
乾燥重量	g	37.7											
エネルギー	kcal	113.3											
エネルギー密度		3.0	kcal/g										
			/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	/DM	
たんぱく質	g	9.1	24%	15%	10%	18%	15.0%	~	23.0%	~			
内、動物性蛋白質	g	4.7	12.4%										
脂 質	g	2.3	6%	8%	6%	5%	7.0%	~	15.0%	~	48%	33%	
可溶性炭水化合物	g	17.2	46%										
繊維 不溶性	g	3.8	10.2%				2.0%	~					
維 総 量	g	5.4	14.3%										
灰分	g	1.7	4.5%										
ナトリウム	mg	40	0.11%	0.12%	0.08%	0.06%	0.15%	~	0.35%	0.07%	~	0.25%	
カリウム	mg	702	1.86%	0.62%	0.40%	0.60%							
カルシウム	mg	84	0.22%	0.58%	0.40%	0.60%	0.50%	~	1.00%			2.5%	
マグネシウム	mg	47	0.124%	0.088%	0.060%	0.040%						0.3%	
リ ン	mg	163	0.43%	0.45%	0.30%	0.50%	0.25%	~	0.75%	0.20%	~	0.30%	
カルシウム：リン比		0.51	: 1			1 : 1	1.2 : 1	~	1.4 : 1			2 : 1	
			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ようという量						
鉄	mg	1.4	2	1	3	*2上限量:これ以上は危険という量							
亜 鉛	mg	0.7	3	2	5								
銅	mg	0.2	0.3	0.2	0.3								
マンガン	mg	0.4	0.3	0.2	0.2								
ビタミンE	IU	7	281	190	188								
シ ン	IU	319											
A レチノール当量	IU	324	281	190	188								
ビタミンD	IU	13	30	21	19								
ビタミンE	IU	3.9	1.7	1.1	1.9								
ビタミンK	μg	113	91	61									
ビタミンB1	mg	0.3	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	2.8	1.0	0.6	0.4								
ビタミンB6	mg	0.34	0.08	0.06	0.04								
ビタミンB12	μg	0.10	1.9	1.3	0.8								
葉 酸	μg	121	15	10	7								
パントテン酸	mg	1.2	0.8	0.6	0.4								
ビタミンC	mg	38											
コレステロール	mg	19											
食塩相当量	g	0.07											
脂肪酸	飽 和	g	0.4										
	一価不飽和	g	0.4										
	多価不飽和	g	0.9										
	n-3	mg	434										
	n-6	mg	485										
	n-6 : n-3		1.1	: 1									
リノール酸	mg	473	605	414	377								
αリノレン酸	mg	240	24	17									
EPA+DHA	mg	166	24	17									
EPA : DHA	mg	0.5	: 1	1 : 1	1 : 1								
			3532	2449									
			622	414									
			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
			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%	357	202	143	139
ロイシン	1.6%	610	370	256	222
リジン	1.7%	652	185	132	237
メチオニン	0.5%	197	185	124	
シスチン	0.3%	108			
メチオニン・シスチン計	0.8%	306	353	245	162
フェニルアラニン	0.9%	358	252	170	
チロシン	0.7%	276			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	634	404	279	275
スレオニン	1.0%	360	235	162	181
トリプトファン	0.3%	101	77	53	60
バリン	1.1%	417	269	185	147
ヒスチジン	0.8%	287	104	72	68
アルギニン	1.2%	460	185	132	192

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	357	273	250	180	109	152
ロイシン	610	468	440	410	106	114
リジン	652	500	340	360	147	139
メチオニン・シスチン計	306	235	220	160	107	147
フェニルアラニン・チロシン計	634	486	380	390	128	125
スレオニン	360	276	250	210	110	131
トリプトファン	101	77	60	70	129	111
バリン	417	320	310	220	103	146
ヒスチジン	287	220	-	120	-	184
全窒素量(g)	1.3					

