

ver.4 このレシピのエネルギー		87	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.54	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
5/17(sun)										
グラム										
卵類	鶏卵・卵白-ゆで	10								
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	10								
野菜類	トマト-生	28								
野菜類	キャベツ-生	5								
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	6								
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5								
野菜類	オクラ-ゆで	4								
野菜類	スナップえんどう・若ざや-生									
野菜類	りょくとうもやし-ゆで									
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	3								
きのこ類	まいたけ-ゆで									
豆類	きな粉・全粒大豆	0.2								
卵類	鶏卵・卵白-ゆで	10								
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	10								
野菜類	トマト-生	28								
野菜類	キャベツ-生	5								
野菜類	ブロッコリー・花序-ゆで	6								
野菜類	こまつな・葉-ゆで	5								
野菜類	オクラ-ゆで	4								
野菜類	スナップえんどう・若ざや-生									
野菜類	りょくとうもやし-ゆで									
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	2								
きのこ類	まいたけ-ゆで									
豆類	きな粉・全粒大豆	0.2								
油脂類	フラックスシードオイル									
種実類	ごま-いり	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%	258	202	115	112
ロイシン	1.4%	430	370	205	178
リジン	1.2%	360	185	106	190
メチオニン	0.5%	148	185	99	
シスチン	0.4%	126			
メチオニン・シスチン計	0.9%	274	353	196	130
フェニルアラニン	1.0%	291	252	136	
チロシン	0.7%	198			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	489	404	223	220
スレオニン	0.8%	238	235	130	145
トリプトファン	0.3%	82	77	42	48
バリン	1.1%	338	269	148	118
ヒスチジン	0.5%	146	104	57	54
アルギニン	1.1%	317	185	106	154

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	258	296	250	180	118	164
ロイシン	430	492	440	410	112	120
リジン	360	412	340	360	121	115
メチオニン・シスチン計	274	314	220	160	143	196
フェニルアラニン・チロシン計	489	560	380	390	147	144
スレオニン	238	272	250	210	109	130
トリプトファン	82	94	60	70	156	134
バリン	338	388	310	220	125	176
ヒスチジン	146	167	-	120	-	139
全窒素量(g)	0.9					

