Top To	参考の表々	ver.4 このレシピのエネルギー	127	kcal 体重の0.75乗 kcal 体 重		kg	計算では	0.79	日分となり	Jます S				
かける 大きの 大き	<u>\$500</u>			L			実際は 1.0 日分とする		このレシピでの		このレシピでの上限量*		.限量 *2	
大分性 大分性 大力性 大									推奨重			144500		
(本型) (x型) (x型) (x型) (x型) (x型) (x型) (x型) (xZ) (xZ)			クラム	1										
正元 1.0 元 1.0 元	鱼介類	さくらます-焼き	8.2			1					人心所证关5 76			
1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.							黒米ベース	_X	^-	↓この範囲内↓	↓この範囲内↓	乗へ一人	_X	~-~
野菜類 オー生 27 1	いも類		15	エネルギー密度	3.2	kcal/g				3.0 ~ 4.0	~			
野芸術 十ペペツ-生 5 たんぱく質 8 9.6 248 145 100 185 150 0 ~ 230	野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	14											
野来館 プロショリー・花戸・中で 5 18、動物性蛋白質 6 42 111 8 8 8 5 5 75 75 75 75		<u> </u>				/DM	/DM		/DM	/DM /DM	/DM /DM	/DM	/DM	/DM
野菜類 まつか 表別 まの まの まの まの まの まの まの ま			-				14%	10%	18%	15.0% ~ 23.0%				
野京原 オクラーゆで 5 日産性原化性物 2 16.0 418														
野来館 アメバウガス・音楽・中で 15 職 不満性 東 40 10.1% 世 20.0% 1.5% 20.0% 20					_		8%	6%	5%	7.0% ~ 15.0%		46%	33%	
野泉類 コーグルト・全国無難 大学・中で 14 野泉類 コーグルト・全国無難 2 2 2 2 2 2 2 2 2			-		_									
引動 一分ルト・全部無袖 一次		アスバラガス・若茎-ゆで	15							2.0% ~				
油削類 フラックシャードオルレ					<u> </u>									
理実施 さと称 金紋を 2					_		0.440	0.00%	0.000	0.150 0.05%				
理実施 でましり			0.0		-					U.15% ~ U.35%				
金					0					0.50% 1.00%				2.5%
魚介類 さらます・焼き 8.2 リン mg 188 0.47以 0.43% 0.30% 0.50以 0.25% ~ 0.75% 0.20% ~ 0.30% 1.1	性天規	C & - 0.19	1.0		0		11			0.50% ~ 1.00%				0.3%
正式		さくらます-性き	8.2		-					0.25% ~ 0.75%				1.6%
The property of the proper				110	0.	· 1	0.40%	0.00%						_
野菜類 パナモ 27 野菜類 パナモ 5 野菜類 イヤベツ・生 5 野菜類 イヤベツ・生 5 野菜類 イア・ナール 7 7 7 7 7 7 7 7 7			-	3707 74 . 75 10	0.07				1.1	1.2. 1 1.4. 1				2.1
野菜類 ヤベツー生 27 野菜類 ヤベペツー生 5 顧 的 mg 0.9 3 2 5 野菜類 ヤベペツー生 5 顧 mg 0.9 3 2 5 野菜類 フラールで 5 例 mg 0.5 0.3 0.2 0.3 0.2 0.3 野菜類 フラールで 5 マッカシーやで 5 マッカシール・全品無差 1 2 <					栄養量	1	栄養量	栄養量	栄養量	*1推奨量:このくらい	は摂りましょうという量	栄養量	栄養量	栄養量
野菜類 オーペツ-生 5 野菜類 フロッコー・花序-ゆで 5 野菜類 オクラーゆで 5 野菜類 アスパラガス・若茎-ゆで 15 野菜類 アスパラガス・若茎-ゆで 15 野菜類 アスパラガス・若茎-ゆで 15 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 2 ビタミンD IU IOII DI IOI DI				鉄 m								外及並	水及主	118
野菜類 プロッコリー・花序ーゆで 5 野菜類 元まっな:栗中で 5 野菜類 オクラーゆで 5 野菜類 アスパラガス・若茎ーゆで 15 野菜類 フーグルト・全脂無糖 2 2 月類 ヨーグルト・全脂無糖 2 2 円 カラックシンー・ドオイル 2 豆剤 含な粉・全和大豆 1 植実類 ごま・いり 1 イオアン mg 3.6 1 一 クランクシンー・ドオイル 1 ご考シと II 1.5 イオアシ mg 3.6 1 一 クランクシンー・ドオイル 1 ご考シと II 1.6 1 一 クランクシンー・ドオイル 1 ご考シと II 1.7 1 と グラン D 1.7 1 と グラン B 1.5 1 と グラン B 0.3 1 と グラン B 0.3 2 所はオフェルシン S 1.5 3 所はオフェルシン S 1.5 5 を A 1.5 2 新ビオフェルシン S 1.5 5 を A 1.5 2 新ビオフェルシン S 1.5 5 を A 1.5 6 を A 1.4 カー・カー・アンシン B 1.4 <tr< td=""><td></td><td> </td><td>-</td><td></td><td>_</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>39</td></tr<>		 	-		_	1								39
野菜類 にまつな・葉・ゆで 5 野菜類 オクラーゆで 5 野菜類 アストラガス・若茎・ゆで 15 野菜類 アストラガス・若茎・ゆで 15 野菜類 アストラガス・若茎・ゆで 15 野菜類 アストラガス・若茎・ゆで 15 野菜類 アフックシートオイル ピタミンE IU 49 豆類 きな粉・全粒大豆 ビタミンE IU 49 「大タシンE III 6 ビタミンE III 6 ビタミンB III 6 III 7 II				II		1				/DM: 乾燥重量	あたり			10
野菜類 アスパラガス・若茎-ゆで 15 野菜類 2月類 339 281 198 196 11756 8347 978 月類 3一グルト・全脂無糖 2 2 油脂類 フラックシンードオイル 2 2 1175 125 115 11756 8347 978 重額 20 2			-	1.0						. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
野菜類 2 A レチノール当量 1U 339 281 198 196 乳類 ヨーグルト・全脂無糖 2 プラックシシードオイル ビタミンD 1U 101 30 22 20 重類 きな粉・全粒大豆 ビタミンB 1U 49 116 91 64 種実類 ごまーいり 1 ビタミンB 1 mg 0.3 0.1 0.1 0.1 0.0 ビタミンB 0.3 0.1 0.1 0.0 0.0	野菜類	オクラ-ゆで	5	ピタ レチノール Il	J 32		281	198	196			11756	8347	9792
乳類 ヨーグルト・全脂無糖 2 世夕ミンD IU 101 102	野菜類	アスパラガス・若茎-ゆで	15	ミン カロテン当量 IU	310	1		1						
油脂類 フラックシシードオイル 豆類 含な粉・全粒大豆 世々ミンK μg 116 できこンB 加g 0.2 サイアシン 加g 1.5	野菜類			A レチノール当量 Il	339		281	198	196			11756	8347	9792
型類 きな粉・全粒大豆 世タミンド μg 116 でクミンド μg 117 でクミンド μg 117 でクミンド μg 117 でクミンド μg 118 μg 118 に対す μg μg 118 に対す μg μg 118 に対す μg 118 に対す μg 118 に対す μg 118 に対す	乳類	ヨーグルト・全脂無糖	2	ビタミンD Il	J 101		30	22	20			175	125	196
種実類	油脂類	フラックシシードオイル		ビタミンE Il	J 4.9		1.7	1.2	2.0					39
ドグランB2 mg 0.2 0.1 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.7 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 0.8 0.6 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 0.7 0.4 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	豆類			: /**	g 116		91	64						
サイアシン mg 3.6 1.0 0.7 0.4 0.8 0.6 0.04 1.9 1.4 0.9 1.5 11 7	種実類	ごま-いり	1		-									
ビタミンB6 mg 0.31														
はずれる では できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり														
葉酸 μg 167					_									
録・杯 Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 性が Bing 1.3 は Bing 1.4 に Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 性が Bing 1.2 を Bing 1.4 に Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 Ester C に Bing mg 464 に n-6 に n-3 の					<u> </u>									
Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5			At 1=											
新ピオフェルミンS 1.5 第ピオフェルミンS 1.5 食塩相当量 g 0.03		1 * + - ^ ;		III	0		0.8	0.6	0.4					
サプリ			-		-		l——							
節和 g 0.7 一価不飽和 g 1.2 多価不飽和 g 1.4 n-3 mg 464 Ester C 間防酸 n-6 in-3 2.0 : 1 リノール酸 mg 885 605 431 392 αリノン酸 mg 73 24 17 EPA+DHA mg 324 24 17 622 431		新ヒオフェルミンS	1.5	A 15 18 11 B	-		l 					-		-
リ Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 Ester C	サ			144			l——							
メート Asahi エピオス錠 2 新ピオフェルミンS 1.5 Ester C III IBB	7				i									
************************************		Asshi エビオス錠	2		i									
Ester C	レン						II							-
では、			1.0	脂 。	<u> </u>									
リノール酸 mg 885 605 431 392		20001 0		III 肋		: 1						I		
αリノレン酸 mg 73 24 17 EPA+DHA mg 324 24 17 622 431				政	_		605	431	392			3532	2546	
EPA+DHA mg 324 24 17 622 431		·												
					-							622	431	
						: 1	1:1	1:1				1.5 : 1	1.5 : 1	
ー サプリメントはグラム数ではなくて、個数または杯数です。			1							•				

リ サプリメントはグラム数ではなくて、個数または杯数です。 分数の入力方法 例:2/3→ ゼロ+スペース+2/3

アミノ酸(参考)								
このレシピで	担刑不主	- z =	このレシピでの推奨量					
	TERM CO	の里	N	AAFCO				
	/DM	mg	体重0.75乗ベース	乾燥重量ベース	乳深里里へ―			
イソロイシン	0.9%	370	202	149	145			
ロイシン	1.6%	626	370	266	231			
リジン	1.7%	652	185	137	247			
メチオニン	0.6%	217	185	129				
シスチン	0.3%	122						
メチオニン・シスチン計	0.9%	342	353	255	168			
フェニルアラニン	1.0%	374	252	176				
チロシン	0.7%	287						
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	661	404	290	286			
スレオニン	1.0%	381	235	168	188			
トリプトファン	0.3%	113	77	55	63			
バリン	1.2%	463	269	192	153			
ヒスチジン	0.9%	347	104	74	71			
アルギニン	1.3%	525	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	算定用計	点パタン	アミノ酸スコアを計算する(%)					
	O	アミノ酸量	1973年	1985年	1973年	1985年				
	(mg)	ノベノ政主	(一般用)	(2−5歳)	(一般用)	(2-5歳)				
イソロイシン	370	260	250	180	104	144				
ロイシン	626	439	440	410	100	107				
リジン	652	457	340	360	134	127				
メチオニン・シスチン計	チオニン・シスチン計 342		220	160	109	150				
フェニルアラニン・チロシン計	フェニルアラニン・チロシン計 661		380	390	122	119				
スレオニン	381	267	250	210	107	127				
トリプトファン	113	79	60	70	132	113				
バリン	463	324	310	220	105	147				
ヒスチジン	347	243	-	120	-	203				
全窒素量(g)	1.4									

