

ver.4 このレシピのエネルギー		101	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.63	日分となります	
参考の表へ		160	kcal	体 重	2.0	kg	実際は	1.0	日分とする	
5/30(fri)		このレシピで摂取できる栄養								
グラム										
肉類	若鶏・ささ身-生	8.5	総重量	g	209.8					
豆類	糸引き納豆	0	水分	g	174.6					
いも類	さつまいも-蒸し	16	乾燥重量	g	35.2					
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12	エネルギー	kcal	101.4					
野菜類	トマト-生	27	エネルギー密度		2.9	kcal/g				
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	アスパラガス・若茎-ゆで	15								
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	3								
油脂類	フラックスシードオイル									
豆類	きな粉・全粒大豆	1								
種実類	ごま-いり									
肉類	若鶏・ささ身-生	8.5								
豆類	糸引き納豆	0								
いも類	さつまいも-蒸し	16								
野菜類	かぼちゃ(日本)-ゆで	12								
野菜類	トマト-生	27								
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	アスパラガス・若茎-ゆで	15								
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	3								
油脂類	フラックスシードオイル									
豆類	きな粉・全粒大豆	1								
種実類	ごま-いり	1								
錠・杯										
Asahi エビオス錠		2								
新ビオフェルミンS		1.5								
Asahi エビオス錠		2								
新ビオフェルミン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	1.0%	351	202	134	130
ロイシン	1.7%	584	370	239	207
リジン	1.7%	600	185	123	222
メチオニン	0.5%	178	185	116	
シスチン	0.3%	106			
メチオニン・シスチン計	0.8%	282	353	229	151
フェニルアラニン	0.9%	333	252	158	
チロシン	0.7%	249			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	583	404	260	257
スレオニン	1.0%	340	235	151	169
トリプトファン	0.3%	100	77	49	56
バリン	1.2%	406	269	172	137
ヒスチジン	0.9%	309	104	67	63
アルギニン	1.4%	483	185	123	179

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	351	285	250	180	114	158
ロイシン	584	475	440	410	108	116
リジン	600	487	340	360	143	135
メチオニン・シスチン計	282	229	220	160	104	143
フェニルアラニン・チロシン計	583	473	380	390	124	121
スレオニン	340	276	250	210	110	132
トリプトファン	100	82	60	70	136	117
バリン	406	330	310	220	106	150
ヒスチジン	309	251	-	120	-	209
全窒素量(g)	1.2					

