

ver.4 参考の表へ		このレシピのエネルギー		116	kcal	体重の0.75乗		1.68	kg	計算では		0.72	日分となります
		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
		6/3(wed)											
		グラム											
肉類		若鶏・ささ身-生		8									
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		アスパラガス・若茎-ゆで		20									
野菜類													
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									
肉類		若鶏・ささ身-生		8									
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		アスパラガス・若茎-ゆで		20									
野菜類													
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									

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	1.0%	393	202	146	142
ロイシン	1.7%	656	370	261	227
リジン	1.7%	654	185	134	242
メチオニン	0.5%	194	185	127	
シスチン	0.3%	128			
メチオニン・シスチン計	0.8%	320	353	250	165
フェニルアラニン	1.0%	385	252	173	
チロシン	0.8%	290			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	675	404	284	280
スレオニン	1.0%	374	235	165	184
トリプトファン	0.3%	117	77	54	61
バリン	1.2%	458	269	188	150
ヒスチジン	0.9%	332	104	73	69
アルギニン	1.4%	554	185	134	196

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(%)	
	(mg)		1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)	1973年 (一般用)	1985年 (2-5歳)
イソロイシン	393	276	250	180	111	153
ロイシン	656	462	440	410	105	113
リジン	654	460	340	360	135	128
メチオニン・シスチン計	320	225	220	160	102	141
フェニルアラニン・チロニン計	675	475	380	390	125	122
スレオニン	374	263	250	210	105	125
トリプトファン	117	82	60	70	137	117
バリン	458	322	310	220	104	146
ヒスチジン	332	234	-	120	-	195
全窒素量(g)	1.4					

