

ver.4 このレシピのエネルギー		98	kcal	体重の0.75乗		1.68	kg	計算では		0.61	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
6/7(sun)													
グラム													
魚介類	まがれいー焼き	8.5											
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	29											
野菜類	キャベツ-生	5											
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	7											
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	10											
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	0.5											
種実類	ごま-いり												
魚介類	まがれいー焼き	8.5											
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	29											
野菜類	キャベツ-生	5											
野菜類	ブロッコリー-花序-ゆで	7											
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	10											
野菜類													
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	2											
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												

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%	354	202	130	127
ロイシン	1.8%	618	370	233	202
リジン	1.9%	647	185	120	216
メチオニン	0.6%	192	185	113	
シスチン	0.3%	110			
メチオニン・シスチン計	0.9%	301	353	223	147
フェニルアラニン	1.0%	351	252	154	
チロシン	0.8%	273			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	624	404	254	250
スレオニン	1.0%	352	235	147	164
トリプトファン	0.3%	102	77	48	55
バリン	1.2%	420	269	168	134
ヒスチジン	0.6%	207	104	65	62
アルギニン	1.4%	471	185	120	175

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	354	276	250	180	110	153
ロイシン	618	483	440	410	110	118
リジン	647	505	340	360	149	140
メチオニン・シスチン計	301	235	220	160	107	147
フェニルアラニン・チロシン計	624	487	380	390	128	125
スレオニン	352	275	250	210	110	131
トリプトファン	102	79	60	70	132	113
バリン	420	328	310	220	106	149
ヒスチジン	207	162	-	120	-	135
全窒素量(g)	1.3					

