

ver.4 このレシピのエネルギー		132	kcal	体重の0.75乗	1.68	kg	計算では	0.82	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
		6/12(fri)								
		グラム								
魚介類		ぶり・成魚-焼き	8.2							
豆類		糸引き納豆	2.3							
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	30							
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	5							
野菜類		アスパラガス・若茎-ゆで								
野菜類										
乳類		ヨーグルト・全脂無糖								
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							
魚介類		ぶり・成魚-焼き	8.2							
豆類		糸引き納豆	2.3							
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	30							
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	5							
野菜類		アスパラガス・若茎-ゆで								
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								
		</								

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%	365	202	146	142
ロイシン	1.6%	599	370	261	227
リジン	1.6%	628	185	135	242
メチオニン	0.5%	204	185	127	
シスチン	0.3%	110			
メチオニン・シスチン計	0.8%	315	353	250	165
フェニルアラニン	0.9%	356	252	173	
チロシン	0.7%	269			
フェニルアラニン・チロシン計	1.6%	625	404	285	281
スレオニン	0.9%	350	235	165	185
トリプトファン	0.3%	104	77	54	62
バリン	1.1%	427	269	188	150
ヒスチジン	1.1%	440	104	73	69
アルギニン	1.2%	467	185	135	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（%）	
			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	365	280	250	180	112	156
ロイシン	599	460	440	410	104	112
リジン	628	482	340	360	142	134
メチオニン・シスチン計	315	242	220	160	110	151
フェニルアラニン・チロシン計	625	480	380	390	126	123
スレオニン	350	269	250	210	108	128
トリプトファン	104	80	60	70	133	114
バリン	427	328	310	220	106	149
ヒスチジン	440	338	-	120	-	281
全窒素量(g)	1.3					

