|             | ver.4 このレシピのエネルギー   | 106         | kcal 体重の0.7    | 5乗         | 1.81        | kg             | 計算では          | 0.76   | 日分となり              | Jます             |               |            |            |       |
|-------------|---------------------|-------------|----------------|------------|-------------|----------------|---------------|--------|--------------------|-----------------|---------------|------------|------------|-------|
| 参考の表へ       |                     | 140         | kcal 体         | 重          | 2.2         | kg             | 実際は           | 1.0    | 日分とする              | 5               |               |            |            |       |
|             | 6/27(sat)           |             | このレシピで摂取できる栄養  |            |             |                | このレシピでの推奨量 *1 |        | このレシピでの<br>推奨量 推奨量 |                 | このレシピでの上限量 *2 |            |            |       |
|             |                     | グラム         | 総重量            | g          | 183.2       |                | NF NF         | RC     |                    |                 | 147.4         | N          | RC         | AAFCO |
|             |                     |             | 水分             | g          | 148.3       |                |               | 乾燥重量   |                    | 「小動物の           | 疾患別推奨レベル      |            |            | 乾燥重量  |
| 肉類          | 成鶏・ささ身-生            | 8.2         | 乾燥重量           | g          | 34.9        |                | 乗べ一ス          |        | ベース                | 臨床栄養学」より        |               |            | ベース        | ベース   |
| 豆類          | 糸引き納豆               | 2.5         | エネルギー          | kcal       | 105.8       |                |               |        |                    | ↓この範囲内↓         | ↓この範囲内↓       |            |            |       |
| いも類         | さつまいも-蒸し            | 15          | エネルギー密度        |            | 3.0         | kcal/g         |               |        |                    | 3.0 ~ 4.0       | ~             |            |            |       |
|             | かぼちゃ(日本)-ゆで         | 12          |                |            |             |                |               |        |                    |                 |               |            |            |       |
| 野菜類         | トマトー生               | 30          | T 1 10 1 10 1  |            |             | /DM            | /DM           | /DM    | /DM                | /DM /DM         | /DM /DM       | /DM        | /DM        | /DM   |
|             | キャベツー生              | 5           | たんぱく質          | g          | 8.6         | 25%            | 17%           | 10%    | 18%                | 15.0% ~ 23.0%   | ~             |            |            |       |
|             | ブロッコリー・花序-ゆで        | 5           | 内、動物性蛋白質<br>脂質 | g          | 4.0         | 11.6%<br>7%    |               | 00/    | Fav                | 7.0% 45.0%      | ~ ~           | F00/       | 0.00       |       |
|             | こまつな・葉-ゆで           | 5           |                | g          | 2.5         | 43%            | 9%            | 6%     | 5%                 | 7.0% ~ 15.0%    | ~             | 56%        | 33%        |       |
|             | オクラーゆで              | 5           |                |            | 15.1        |                |               |        |                    | 2.0% ~          | ~             |            |            | -     |
| 乳類          | まいたけ-ゆで             |             | 繊 不溶性 総 量      | g          | 3.6<br>5.1  | 10.4%<br>14.6% |               |        |                    | 2.0% ~          | ~             |            |            | -     |
| 豆類          | ヨーグルト・全脂無糖 きな粉・全粒大豆 | - 1         | 灰分             | g          | 1.5         | 4.4%           |               |        |                    |                 | ~             |            |            |       |
| 型類<br>種実類   | ごま-いり               | 1           | ナトリウム          | g          | 1.5         | 0.05%          | 0.14%         | 0.08%  | 0.06%              | 0.15% ~ 0.35%   | 0.07% ~ 0.25% |            |            |       |
| 100000      | フラックシシードオイル         | -           | カリウム           | mg<br>mg   | 610         | 1.75%          | 0.14%         | 0.00%  | 0.60%              | 0.15% ~ 0.35%   | 0.07% ∼ 0.25% |            |            |       |
| /四/旧块       | 233722 13470        |             | カルシウム          | mg         | 149         | 0.43%          | 0.73%         | 0.40%  | 0.60%              | 0.50% ∼ 1.00%   | ~             |            |            | 2.5%  |
|             |                     |             | マグネシウム         | mg         | 47          | 0.43%          | 0.102%        | 0.060% | 0.040%             | 0.30%           | ~             |            |            | 0.3%  |
| 肉類          | 成鶏・ささ身-生            | 8.2         |                | mg         | 143         | 0.41%          | 0.102%        | 0.30%  | 0.50%              | 0.25% ~ 0.75%   | 0.20% ~ 0.30% |            |            | 1.6%  |
| 豆類          | 糸引き納豆               | 2.5         | カルシウム:リン       |            | 1.04        |                | 0.02/0        | 0.50%  | 1:1                | 1.2: 1 ~ 1.4: 1 | ~             |            |            | 2:1   |
| いも類         | さつまいも-蒸し            | 15          | 3,000 04 . 00  | ш          | 1.04        | . '            |               |        | 1.1                | 1.2. 1 1.4 . 1  |               |            |            | 2.1   |
|             | かぼちゃ(日本)-ゆで         | 12          |                | Ī          | 栄養量         |                | 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   | 学恙量        | 栄養量        | 栄養量   |
|             | トマトー生               | 30          | 鉄              | mg         | 1.5         |                | 2             | 7.及重   | 3                  | *2上限量:これ以上(     |               | <b>小及里</b> | <b>水及里</b> | 105   |
|             | キャベツ-生              | 5           | 亜 鉛            | mg         | 1.0         |                | 4             | 2      | 4                  |                 | 0/0/XCV / _   |            |            | 35    |
| 野菜類         | ブロッコリー・花序-ゆで        | 5           | 銅銅             | mg         | 0.2         |                | 0.4           | 0.2    | 0.3                | /DM: 乾燥重量       | あたり           |            |            | 9     |
|             | こまつな・葉-ゆで           | 5           | マンガン           | mg         | 0.4         |                | 0.3           | 0.2    | 0.2                |                 |               |            |            |       |
|             | オクラ-ゆで              | 5           | ピタレチノール        | IU         | 5           |                | 302           | 176    | 174                |                 |               | 12627      | 7431       | 8717  |
| きのこ類        | まいたけ-ゆで             |             | ミンカロテン当量       | IU         | 279         |                |               |        |                    |                 |               |            |            |       |
| 乳類          | ヨーグルト・全脂無糖          |             | A レチノール当量      | IU         | 281         |                | 302           | 176    | 174                |                 |               | 12627      | 7431       | 8717  |
| 豆類          | きな粉・全粒大豆            | 1           | ビタミンD          | IU         | 0           |                | 33            | 19     | 17                 |                 |               | 188        | 112        | 174   |
| 種実類         | ごま-いり               | 1           | ビタミンE          | IU         | 3.4         |                | 1.8           | 1.0    | 1.7                |                 |               |            |            | 35    |
| 油脂類         | フラックシシードオイル         |             | ビタミンK          | μд         | 105         |                | 98            | 57     |                    |                 |               |            |            |       |
|             |                     |             | ビタミンB1         | mg         | 0.2         |                | 0.1           | 0.1    | 0.0                |                 |               |            |            |       |
|             |                     |             | ビタミンB2         | mg         | 0.1         |                | 0.3           | 0.2    | 0.1                |                 |               |            |            |       |
|             |                     |             | ナイアシン          | mg         | 3.4         |                | 1.0           | 0.6    | 0.4                |                 |               |            |            |       |
|             |                     |             | ビタミンB6         | mg         | 0.35        |                | 0.09          | 0.05   | 0.03               |                 |               |            |            |       |
|             |                     |             | ビタミンB12        | μд         | 0.02        |                | 2.1           | 1.2    | 0.8                |                 |               |            |            |       |
|             |                     |             | 葉酸             | μд         | 112         |                | 16            | 9      | 6                  |                 |               |            |            |       |
|             |                     | 錠∙杯         | パントテン酸         | mg         | 1.2         |                | 0.9           | 0.5    | 0.3                |                 |               |            |            |       |
|             | Asahi エビオス錠         | 2           | ビタミンC          | mg         | 531         |                |               |        |                    |                 |               |            |            |       |
|             | 新ビオフェルミンS           | 1.5         |                | mg         | 9           |                | l——           |        |                    |                 |               |            |            |       |
| サ           | Ester C             | 0.25        |                | g          | 0.02        |                | l——           |        |                    |                 |               |            |            |       |
| サ<br>プ<br>リ |                     |             | 飽和             | g          | 0.4         |                | <b> </b>      |        |                    |                 |               |            |            |       |
| ا<br>ب      |                     | -           | 一価不飽和          | (Emmono)   | 0.6         |                |               |        |                    |                 |               |            |            |       |
| Ś           | Asahi エビオス錠         | 2           | 多価不飽和          | 1          | 1.1         | $\vdash$       | II——          |        |                    |                 |               |            |            |       |
| ١           | 新ビオフェルミンS           | 1.5<br>0.25 | 脂              | mg         | 89          |                | <b> </b>      |        |                    |                 |               | <b></b>    | ļ          | .     |
|             | Ester C             | 0.25        | 肪   n-6        | ¦ mg<br>-૧ | 980<br>11.0 | L              | <b> </b>      |        |                    |                 |               | ļ          | ļ          |       |
|             |                     |             | 日久             | ကg         | 974         |                | 650           | 384    | 349                |                 |               | 3793       | 2266       |       |
|             |                     |             | αリノレン酸         |            | 89          |                | 25            | 15     | 349                |                 |               | 3/33       | 2200       |       |
|             |                     |             | EPA+DHA        | mg         | 3           |                | 25            | 15     |                    |                 |               | 668        | 384        |       |
|             |                     |             | EPA : DHA      |            | 0.0         | : 1            | 1:1           | 1:1    |                    |                 |               |            | 1.5 : 1    |       |
|             |                     | ·           |                | 6          | 0.0         |                |               |        |                    | I               |               |            |            |       |

リー・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。 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         | 垣面でき    | ス문  | このレシピでの推奨量 |         |        |  |  |  |
|                | DO XRXC | の里  | NF         | 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         | 1.1%    | 367 | 217        | 132     | 129    |  |  |  |
| ロイシン           | 1.8%    | 615 | 397        | 237     | 206    |  |  |  |
| リジン            | 1.8%    | 620 | 199        | 122     | 220    |  |  |  |
| メチオニン          | 0.5%    | 186 | 199        | 115     |        |  |  |  |
| シスチン           | 0.3%    | 115 |            |         |        |  |  |  |
| メチオニン・シスチン計    | 0.9%    | 299 | 379        | 227     | 150    |  |  |  |
| フェニルアラニン       | 1.0%    | 356 | 271        | 157     |        |  |  |  |
| チロシン           | 0.8%    | 271 |            |         |        |  |  |  |
| フェニルアラニン・チロシン言 | 1.8%    | 627 | 434        | 258     | 255    |  |  |  |
| スレオニン          | 1.0%    | 354 | 253        | 150     | 167    |  |  |  |
| トリプトファン        | 0.3%    | 105 | 83         | 49      | 56     |  |  |  |
| バリン            | 1.2%    | 416 | 289        | 171     | 136    |  |  |  |
| ヒスチジン          | 0.9%    | 325 | 112        | 66      | 63     |  |  |  |
| アルギニン          | 1.5%    | 521 | 199        | 122     | 178    |  |  |  |

| 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 | 算定用評           | 点パタン            | アミノ酸スコアを計算する(%) |                 |  |  |  |
| CONDICTION AND ADDRESS OF THE PARTY. | (mg) | アミノ酸量    | 1973年<br>(一般用) | 1985年<br>(2-5歳) | 1973年<br>(一般用)  | 1985年<br>(2-5歳) |  |  |  |
| イソロイシン                               | 367  | 287      | 250            | 180             | 115             | 160             |  |  |  |
| ロイシン                                 | 615  | 481      | 440            | 410             | 109             | 117             |  |  |  |
| リジン                                  | 620  | 485      | 340            | 360             | 143             | 135             |  |  |  |
| メチオニン・シスチン計                          | 299  | 234      | 220            | 160             | 106             | 146             |  |  |  |
| フェニルアラニン・チロシン計                       | 627  | 490      | 380            | 390             | 129             | 126             |  |  |  |
| スレオニン                                | 354  | 277      | 250            | 210             | 111             | 132             |  |  |  |
| トリプトファン                              | 105  | 82       | 60             | 70              | 137             | 118             |  |  |  |
| バリン                                  | 416  | 325      | 310            | 220             | 105             | 148             |  |  |  |
| ヒスチジン                                | 325  | 255      | -              | 120             | -               | 212             |  |  |  |
| 全窒素量(g)                              | 1.3  |          |                |                 |                 |                 |  |  |  |

