

ver.4 このレシピのエネルギー		104	kcal	体重の0.75乗		1.81	kg	計算では		0.74	日分となります		
参考の表へ		1日に与えるエネルギー		140	kcal	体 重		2.2	kg	実際は		1.0	日分とする
		7/3(fri)											
		グラム											
肉類		若鶏・ささ身-生		8.5									
豆類		糸引き納豆		2.3									
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		30									
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									
きのこ類		まいたけ-ゆで											
乳類		ヨーグルト・全脂無糖											
豆類		きな粉・全粒大豆		1									
種実類		ごま-いり		1									
油脂類		フラックスシードオイル											
肉類		若鶏・ささ身-生		8.5									
豆類		糸引き納豆		2.3									
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		30									
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									
きのこ類		まいたけ-ゆで											
乳類		ヨーグルト・全脂無糖		0.3									
豆類		きな粉・全粒大豆		1									
種実類		ごま-いり		1									
油脂類		フラックスシードオイル											

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	1.1%	361	217	130	127
ロイシン	1.8%	605	397	233	202
リジン	1.8%	609	199	120	216
メチオニン	0.5%	183	199	113	
シスチン	0.3%	113			
メチオニン・シスチン計	0.9%	294	379	223	148
フェニルアラニン	1.0%	351	271	154	
チロシン	0.8%	265			
フェニルアラニン・チロシン計	1.8%	616	434	254	250
スレオニン	1.0%	348	253	148	165
トリプトファン	0.3%	104	83	48	55
バリン	1.2%	410	289	168	134
ヒスチジン	0.9%	319	112	65	62
アルギニン	1.5%	514	199	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	361	287	250	180	115	159
ロイシン	605	481	440	410	109	117
リジン	609	484	340	360	142	134
メチオニン・シスチン計	294	234	220	160	106	146
フェニルアラニン・チロシン計	616	490	380	390	129	126
スレオニン	348	277	250	210	111	132
トリプトファン	104	82	60	70	137	118
バリン	410	326	310	220	105	148
ヒスチジン	319	253	-	120	-	211
全窒素量(g)	1.3					

