

ver.4 このレシピのエネルギー		109	kcal	体重の0.75乗	1.81	kg	計算では	0.78	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
7/9(thu)										
グラム										
魚介類	かつお・春獲り-生	8.5								
豆類	糸引き納豆	0.5								
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								
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									
魚介類	かつお・春獲り-生	8.5								
豆類	糸引き納豆	0.5								
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								
きのこ類	まいたけ-ゆで									
乳類	ヨーグルト・全脂無糖	0.2								
豆類	きな粉・全粒大豆	2								
種実類	ごま-いり	2								
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	1.0%	347	217	135	131
ロイシン	1.6%	583	397	242	210
リジン	1.6%	582	199	124	224
メチオニン	0.6%	206	199	117	
シスチン	0.3%	122			
メチオニン・シスチン計	0.9%	329	379	231	153
フェニルアラニン	1.0%	346	271	160	
チロシン	0.7%	255			
フェニルアラニン・チロシン計	1.7%	601	434	263	259
スレオニン	0.9%	333	253	153	171
トリプトファン	0.3%	111	83	50	57
バリン	1.2%	417	289	174	139
ヒスチジン	1.4%	489	112	68	64
アルギニン	1.4%	500	199	124	181

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	347	263	250	180	105	146
ロイシン	583	441	440	410	100	108
リジン	582	441	340	360	130	122
メチオニン・シスチン計	329	249	220	160	113	156
フェニルアラニン・チロシン計	601	455	380	390	120	117
スレオニン	333	252	250	210	101	120
トリプトファン	111	84	60	70	140	120
バリン	417	316	310	220	102	144
ヒスチジン	489	370	-	120	-	308
全窒素量(g)	1.3					

