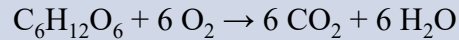


## WEB-1-1-4 代謝水の生成

### 代謝水の生成量

糖質 (4.1 kcal/g) は1 g当たり約0.555 g, 100 kcal当たり約13.5 gの代謝水を生成。

例：グルコース



180 g      192 g    264 g    108 g

グルコース 100 gから代謝水60 gができる。

タンパク質 (4.3 kcal/g) は1 g当たり約0.433 g, 100 kcal当たり約10.1 gの代謝水を生成。

例：アラニン



178 g      192 g    220 g    90 g      60 g

アラニン100gから代謝水51 gができる。

例：グルタミン

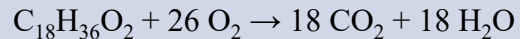


146 g      144 g    176 g    54 g      60 g

グルタミン100gから代謝水37 gができる。

脂質 (9.3 kcal/g) は1 g当たり約1.07 g, 100 kcal当たり約11.5 gの代謝水を生成。

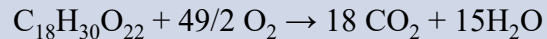
例：ステアリン酸



284 g    832 g    792 g    324 g

ステアリン酸100gから代謝水5114 gができる。

例： $\alpha$ -リノレン酸



278 g      784 g    792 g    270 g

$\alpha$ -リノレン酸100gから代謝水97 gができる。