

# 食物アレルギー係数表

どこからはじめても同じペースですすめていくことができます

医師と相談の上、ご利用ください。

エクセル形式なら、ご自分で空欄に重量への計算式を入れることができます。

日数	1週間で1. 1倍	実際の量
0	1.00	
1	1.01	
2	1.03	
3	1.04	
4	1.06	
5	1.07	
6	1.09	
7	1.10	
8	1.12	
9	1.13	
10	1.15	
11	1.16	
12	1.18	
13	1.19	
14	1.21	
15	1.23	
16	1.24	
17	1.26	
18	1.28	
19	1.30	
20	1.31	
21	1.33	
22	1.35	
23	1.37	
24	1.39	
25	1.41	
26	1.42	
27	1.44	
28	1.46	
29	1.48	
30	1.50	
31	1.53	
32	1.55	
33	1.57	
34	1.59	
35	1.61	
36	1.63	
37	1.66	
38	1.68	
39	1.70	
40	1.72	
41	1.75	
42	1.77	
43	1.80	
44	1.82	
45	1.85	
46	1.87	
47	1.90	
48	1.92	
49	1.95	

日数	1週間で1. 2倍	実際の量
0	1.00	
1	1.03	
2	1.05	
3	1.08	
4	1.11	
5	1.14	
6	1.17	
7	1.20	
8	1.23	
9	1.26	
10	1.30	
11	1.33	
12	1.37	
13	1.40	
14	1.44	
15	1.48	
16	1.52	
17	1.56	
18	1.60	
19	1.64	
20	1.68	
21	1.73	
22	1.77	
23	1.82	
24	1.87	
25	1.92	
26	1.97	
27	2.02	
28	2.07	
29	2.13	
30	2.18	
31	2.24	
32	2.30	
33	2.36	
34	2.42	
35	2.49	
36	2.55	
37	2.62	
38	2.69	
39	2.76	
40	2.83	
41	2.91	
42	2.99	
43	3.07	
44	3.15	
45	3.23	
46	3.31	
47	3.40	
48	3.49	
49	3.58	

日数	1週間で1. 3倍	実際の量
0	1.00	
1	1.04	
2	1.08	
3	1.12	
4	1.16	
5	1.21	
6	1.25	
7	1.30	
8	1.35	
9	1.40	
10	1.45	
11	1.51	
12	1.57	
13	1.63	
14	1.69	
15	1.75	
16	1.82	
17	1.89	
18	1.96	
19	2.04	
20	2.12	
21	2.20	
22	2.28	
23	2.37	
24	2.46	
25	2.55	
26	2.65	
27	2.75	
28	2.86	
29	2.97	
30	3.08	
31	3.20	
32	3.32	
33	3.45	
34	3.58	
35	3.71	
36	3.86	
37	4.00	
38	4.16	
39	4.31	
40	4.48	
41	4.65	
42	4.83	
43	5.01	
44	5.20	
45	5.40	
46	5.61	
47	5.82	
48	6.05	
49	6.28	

日数	1週間で1. 1倍	実際の量
50	1.98	
51	2.00	
52	2.03	
53	2.06	
54	2.09	
55	2.11	
56	2.14	
57	2.17	
58	2.20	
59	2.23	
60	2.26	
61	2.29	
62	2.33	
63	2.36	
64	2.39	
65	2.42	
66	2.46	
67	2.49	
68	2.52	
69	2.56	
70	2.59	
71	2.63	
72	2.67	
73	2.70	
74	2.74	
75	2.78	
76	2.81	
77	2.85	
78	2.89	
79	2.93	
80	2.97	
81	3.01	
82	3.05	
83	3.10	
84	3.14	
85	3.18	
86	3.23	
87	3.27	
88	3.31	
89	3.36	
90	3.41	
91	3.45	
92	3.50	
93	3.55	
94	3.60	
95	3.65	
96	3.70	
97	3.75	
98	3.80	
99	3.85	

日数	1週間で1. 2倍	実際の量
50	3.68	
51	3.78	
52	3.87	
53	3.98	
54	4.08	
55	4.19	
56	4.30	
57	4.41	
58	4.53	
59	4.65	
60	4.77	
61	4.90	
62	5.03	
63	5.16	
64	5.30	
65	5.44	
66	5.58	
67	5.73	
68	5.88	
69	6.03	
70	6.19	
71	6.36	
72	6.52	
73	6.70	
74	6.87	
75	7.05	
76	7.24	
77	7.43	
78	7.63	
79	7.83	
80	8.04	
81	8.25	
82	8.46	
83	8.69	
84	8.92	
85	9.15	
86	9.39	
87	9.64	
88	9.90	
89	10.16	
90	10.43	
91	10.70	
92	10.98	
93	11.27	
94	11.57	
95	11.88	
96	12.19	
97	12.51	
98	12.84	
99	13.18	

日数	1週間で1. 3倍	実際の量
50	6.52	
51	6.77	
52	7.02	
53	7.29	
54	7.57	
55	7.86	
56	8.16	
57	8.47	
58	8.80	
59	9.13	
60	9.48	
61	9.84	
62	10.22	
63	10.61	
64	11.02	
65	11.44	
66	11.87	
67	12.33	
68	12.80	
69	13.29	
70	13.79	
71	14.32	
72	14.87	
73	15.44	
74	16.02	
75	16.64	
76	17.27	
77	17.93	
78	18.62	
79	19.33	
80	20.07	
81	20.83	
82	21.63	
83	22.46	
84	23.31	
85	24.20	
86	25.13	
87	26.09	
88	27.09	
89	28.12	
90	29.19	
91	30.31	
92	31.47	
93	32.67	
94	33.92	
95	35.21	
96	36.56	
97	37.95	
98	39.40	
99	40.91	

日数	1週間で1.1倍	実際の量
100	3.90	
101	3.96	
102	4.01	
103	4.07	
104	4.12	
105	4.18	
106	4.24	
107	4.29	
108	4.35	
109	4.41	
110	4.47	
111	4.53	
112	4.60	
113	4.66	
114	4.72	
115	4.79	
116	4.85	
117	4.92	
118	4.99	
119	5.06	
120	5.12	
121	5.19	
122	5.27	
123	5.34	
124	5.41	
125	5.49	
126	5.56	
127	5.64	
128	5.71	
129	5.79	
130	5.87	
131	5.95	
132	6.03	
133	6.12	
134	6.20	
135	6.29	
136	6.37	
137	6.46	
138	6.55	
139	6.64	
140	6.73	
141	6.82	
142	6.91	
143	7.01	
144	7.11	
145	7.20	
146	7.30	
147	7.40	
148	7.50	
149	7.61	

日数	1週間で1.2倍	実際の量
100	13.53	
101	13.89	
102	14.25	
103	14.63	
104	15.01	
105	15.41	
106	15.82	
107	16.23	
108	16.66	
109	17.10	
110	17.55	
111	18.02	
112	18.49	
113	18.98	
114	19.48	
115	20.00	
116	20.52	
117	21.06	
118	21.62	
119	22.19	
120	22.78	
121	23.38	
122	23.99	
123	24.63	
124	25.28	
125	25.94	
126	26.63	
127	27.33	
128	28.05	
129	28.79	
130	29.55	
131	30.33	
132	31.13	
133	31.96	
134	32.80	
135	33.66	
136	34.55	
137	35.47	
138	36.40	
139	37.36	
140	38.35	
141	39.36	
142	40.40	
143	41.46	
144	42.56	
145	43.68	
146	44.83	
147	46.02	
148	47.23	
149	48.48	

日数	1週間で1.3倍	実際の量
100	42.47	
101	44.09	
102	45.78	
103	47.53	
104	49.34	
105	51.23	
106	53.18	
107	55.22	
108	57.33	
109	59.52	
110	61.79	
111	64.15	
112	66.60	
113	69.14	
114	71.79	
115	74.53	
116	77.37	
117	80.33	
118	83.40	
119	86.58	
120	89.89	
121	93.33	
122	96.89	
123	100.59	
124	104.44	
125	108.42	
126	112.57	
127	116.87	
128	121.33	
129	125.97	
130	130.78	
131	135.77	
132	140.96	
133	146.34	
134	151.93	
135	157.74	
136	163.76	
137	170.02	
138	176.51	
139	183.26	
140	190.26	
141	197.53	
142	205.07	
143	212.91	
144	221.04	
145	229.48	
146	238.25	
147	247.35	
148	256.80	
149	266.61	

日数	1週間で1. 1倍	実際の量
150	7.71	
151	7.82	
152	7.92	
153	8.03	
154	8.14	
155	8.25	
156	8.37	
157	8.48	
158	8.60	
159	8.72	
160	8.83	
161	8.96	
162	9.08	
163	9.20	
164	9.33	
165	9.46	
166	9.59	
167	9.72	
168	9.85	
169	9.99	
170	10.12	
171	10.26	
172	10.40	
173	10.55	
174	10.69	
175	10.84	
176	10.99	
177	11.14	
178	11.29	
179	11.44	
180	11.60	
181	11.76	
182	11.92	
183	12.08	
184	12.25	
185	12.42	
186	12.59	
187	12.76	
188	12.94	
189	13.11	
190	13.29	
191	13.47	
192	13.66	
193	13.85	
194	14.04	
195	14.23	
196	14.42	
197	14.62	
198	14.82	
199	15.03	

日数	1週間で1. 2倍	実際の量
150	49.76	
151	51.07	
152	52.42	
153	53.80	
154	55.22	
155	56.68	
156	58.17	
157	59.71	
158	61.29	
159	62.90	
160	64.56	
161	66.27	
162	68.02	
163	69.81	
164	71.65	
165	73.54	
166	75.48	
167	77.48	
168	79.52	
169	81.62	
170	83.77	
171	85.98	
172	88.25	
173	90.58	
174	92.97	
175	95.43	
176	97.95	
177	100.53	
178	103.18	
179	105.91	
180	108.70	
181	111.57	
182	114.51	
183	117.54	
184	120.64	
185	123.82	
186	127.09	
187	130.44	
188	133.89	
189	137.42	
190	141.05	
191	144.77	
192	148.59	
193	152.51	
194	156.53	
195	160.66	
196	164.90	
197	169.26	
198	173.72	
199	178.31	

日数	1週間で1. 3倍	実際の量
150	276.79	
151	287.37	
152	298.34	
153	309.74	
154	321.57	
155	333.86	
156	346.61	
157	359.85	
158	373.60	
159	387.87	
160	402.68	
161	418.07	
162	434.04	
163	450.62	
164	467.83	
165	485.70	
166	504.25	
167	523.52	
168	543.52	
169	564.28	
170	585.83	
171	608.21	
172	631.45	
173	655.57	
174	680.61	
175	706.61	
176	733.60	
177	761.63	
178	790.72	
179	820.92	
180	852.28	
181	884.84	
182	918.64	
183	953.73	
184	990.17	
185	1027.99	
186	1067.26	
187	1108.03	
188	1150.36	
189	1194.30	
190	1239.92	
191	1287.29	
192	1336.46	
193	1387.52	
194	1440.52	
195	1495.55	
196	1552.68	
197	1611.99	
198	1673.57	
199	1737.50	