



大阪市では、飲食店での栄養成分表示や、健康づくりのための食事管理など、知りたい栄養価を自動で計算できるツールとして「栄養算」を作成しました。ぜひご活用ください。

栄養算でできること



栄養価の計算

食品を選択し、重量を入力すると Excel®シートに反映され、栄養価が自動で計算されます。複数人数分を入力しても、1人当たりの栄養価を表示することができます。



料理の登録

入力した料理の栄養価を登録することができます。登録した料理を呼び出し、食品や重量を編集することもできます。また、日本食品標準成分表にない食品等を登録することもできます。



野菜量の表示

栄養価を計算すると、野菜の量（1人分）も自動で計算して表示されます。料理に野菜がどのくらい使われているのか、一目で分かります。



栄養成分の選択

表示したいエネルギー及び栄養成分の種類は、日本食品標準成分表に対応しており、必要な項目を選択することができます。

「栄養算」はExcel®データであり、Visual Basic® for Applications (VBA) を使用して作成されています。

* Excel、Visual Basic は、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標または商標です。

【問い合わせ先】

大阪市保健所 管理課 健康栄養グループ

✉ syokuiku-osaka@city.osaka.lg.jp

☎ 06-6647-0662

ダウンロードはこちらから

大阪市 栄養算



やってみよう!

栄養価計算



カロリーって
どうやって
計算すんの?

作った料理の
塩分が
知りたい!



飲食店で
栄養成分の
表示がしたい!

大阪市食育推進キャラクター たべやん

OSAKA CITY
大阪市

Step 1

食材をはかる

- 料理に使用するすべての食材をはかります。

(例) 生姜焼き 4人分

・豚ロース肉	400 g
・たまねぎ	100 g
・しょうが	30 g
・サラダ油	8 g
・酒 (大さじ4)	60 g
・しょうゆ (大さじ2)	36 g
・みりん (大さじ2)	36 g

※骨、皮、種など食べられない部分を取り除いた量(可食部)をはかります



※はかるときは、さじ等のふちまで入れ
平らにならした状態(すりきり)ではかります

Point

- ◆ 調味料は容量(ml)と重量(g)が違うので注意しましょう。

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
酢・酒	5	15	200
しょうゆ・塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
油・バター	4	12	180
片栗粉	3	9	130
小麦粉	3	9	110

※単位はg

Step 2

計算する

- 日本食品標準成分表(以下、食品成分表)のデータを使って各食材の栄養価を出します。

食品名「ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき生」 ※100g当たり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
248	17.2	18.5	3.0	0.1

Point

- ◆ 食品成分表は食品(可食部) 100 g 当たりの栄養量が記載されているので、使用する重量当りに換算します。

4人分(400g)にするため、それぞれに
「使用量(g)÷100」の数値をかける (400g÷100g = 4)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
248 × 4	17.2 × 4	18.5 × 4	3.0 × 4	0.1 × 4

400g当たりになりました!

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
992	68.8	74.0	12.0	0.4

日本食品標準成分表

- ・日常摂取する食品の成分に関する基礎データを幅広く提供することを目的として、文部科学省から公表されています。

※本リーフレット記載のデータについては
日本食品標準成分表2020年版(八訂)から引用しています。

- ・書店で販売されている他、インターネット上に公開されている「食品成分データベース」から見ることができます。

文科省 食品データベース

※このデータベースは、文部科学省が開発したものであり、試験的に公開しているものです。

Step 3

合計する

- 各食材の計算結果を合計します。

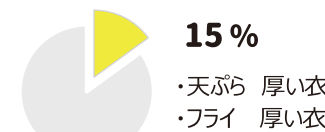
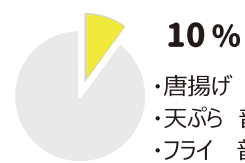
食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)
ぶた大型種肉ロース 脂身つき生	400	992	68.8	74.0	12.0	0.4
たまねぎりん茎 生	100	33	0.7	0.0	6.9	0.0
しょうが 根茎 生	30	8	0.2	0.1	1.4	0.0
調合油	8	71	0.0	7.8	0.2	0.0
清酒 普通酒	60	64	0.2	0.0	3.0	0.0
こいくちしょうゆ	36	27	2.2	0.0	3.1	5.2
みりん 本みりん	36	87	0.1	0.0	15.6	0.0
合計		1,283	72.2	81.8	42.2	5.6

Point

揚げ物の時には以下の手順をプラス!

- ◆ 揚げ物料理の場合、吸油率から算出した油の量を栄養価計算時に追加します。

<素材と衣に対する吸油率>



※油の食品への吸油率は調理条件、使用食材等により変動がありますが、目安として参考にして下さい。

(例) エビフライ (フライ普通衣)

素材重量に吸油率10% (0.1) をかけたものが吸収される油の量。

食品名	重量 (g)
ブラックタイガー	60
小麦粉	5
卵	5
パン粉	5
合計	75

7.5gの油についても
栄養価計算し、
栄養価に追加する

$$75 \times 0.1 = 7.5 \text{ g}$$

Step 4

1食分に直す

- 1食分(1人分)の栄養量に換算します。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1,283 ÷ 4	72.2 ÷ 4	81.8 ÷ 4	42.2 ÷ 4	5.6 ÷ 4

1食分当たりになりました!

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
321	18.1	20.5	10.6	1.4

Point

- ◆ 定食の場合は他のメニューもそれぞれ同様に計算し、各メニューを合計して栄養価を出してみましょう。



裏面では、
無料で簡単に栄養価計算ができるツール
「栄養算(えいようさん)」を紹介しています。

栄養価計算に関する
問い合わせ先は、
裏面をご覧ください。

