利用者向け

栄養価計算ツール「栄養算 (えいようさん)」 ユーザーガイド

令和5年6月改訂

改訂履歴

Ver	改訂日付	改訂概要
1.0	令和2年8月11日	• 新規作成
2.0	令和3年2月22日	 ・日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)データの収載 ・登録済の料理を呼び出す機能の追加 ・登録済の料理を修正する機能の追加 ・入力した食品を選択して消去する機能の追加
2.1	令和3年3月9日	 ・一行削除ボタンを押した際の関数の参照範囲のズレ 修正 (エネルギー及び栄養素の合計値、1人分の野菜量)
2.2	令和3年6月28日	・たんぱく質、脂質、炭水化物について、日本食品標 準成分表 2020 年版(八訂)のエネルギー算出に用い た値を表示
2.3	令和3年8月12日	・炭水化物の値が Og と表示される一部食品について、 炭水化物量を修正
2.4	令和3年11月9日	・ボタン「一行消去」を押した際に生じるエラーの修 正
2.5	令和4年3月24日	 ・登録できる料理数を40から100へ増加 ・栄養価計算時の表示可能食品数を40から50へ 増加 ・表示するエネルギー及び栄養成分を食品成分表に合 わせて追加 ・食品成分表収載食品以外の食品を30件登録できる ように修正 ・シート「計算シート(コピー用)」を追加 ・登録済献立の削除機能を追加
2.6	令和5年6月2日	 ・日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年データの収載

目次

1.	はじめに3
2.	使用までの流れ4
【1:	Excel データをダウンロードする】4
1.	ダウンロードする4
2.	Excel データを開く4
З.	マクロを有効にする4
З.	操作手順6
【1:	料理名の入力】
[2:	食品の検索】6
1.	食品群から検索する
2.	食品名から検索する8
【3:	入力したデータの一部を修正する】10
1.	重量を修正する10
【4:	入力した食品データを消去する】11
[5:	表示する栄養成分を選択する】13
[6:	栄養価を確認する】14
1.	栄養価を確認する14
2.	複数人数分の分量を1人分の栄養価等に換算する14
【7:	印刷をする】14
[8:	料理を登録する】15
[9:	登録済の料理を呼び出す】17
【10):登録済の料理を修正する】18
【11	: 登録済の献立を削除する】18
【12	2:食品を登録する】20
【13	3:計算シートの数値をコピーする】22

1. はじめに

・栄養価計算ツール「栄養算(えいようさん)」は「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」を 利用した栄養価計算を行う Excel データです。

※Excel は米国 Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標です。

・使用前に必ず利用規約をお読みください。

(動作環境について)

- ・パソコンでの利用を推奨します。
- ・本ツールはマクロが実行できる環境が必要になります。
- Windows10にて動作確認済みです。
- Excel2016 にて動作確認済みです。

2. 使用までの流れ

- 【1:Excel データをダウンロードする】
- 1. ダウンロードする
 - 大阪市ホームページより Excel データをダウンロードしてください。
 大阪市トップページ>くらし>健康・医療・福祉>健康・医療>市の取り組み>
 健康づくりに関する情報>栄養価計算ツール「栄養算(えいようさん)」
- 2. Excel データを開く
- 3. マクロを有効にする
 - ・セキュリティの警告が出た場合、コンテンツの有効化を押します。



※ボタンを押しても動作せず、以下の注意メッセージが表示された場合、マクロを有効に する必要があります。

Microsoft Excel	×
マクロ '栄養価計算ツール「栄養算」ver.1.0.xlsm!ボタン1_Click' を実行できません。このブックでマクロが使用できないか、またはすべてのマクロが無効に	⋧っている可能性があります。
ОК	

く設定方法>

(1) タブ「ファイル」→「オプション」→「セキュリティセンター」 →「セキュリティセンターの設定」を開きます。

Excel のオプション		?	×
基本設定 数式	● ドキュメントを安全に守り、コンピューターを正常で安全な状態に保ちます。		
文章校正	セキュリティと詳細情報		
保存言語	Office.com にアクセスして、プライバシー保護とセキュリティに関する詳細をご確認ください。 信頼できるコンピューティング		
リボンのフーザー設定	Microsoft Excel セキュリティ センター		
ケイック アクセス ツール バー アドイン	セキュリティ センターではセキュリティとプライバシーに関する設定を行います。この設定により、コンピューターを保護す ることができます。この設定は変更しないことをお勧めします。)設定(工))
ゼキュリティセンター			

(2)「マクロの設定」→「警告を表示してすべてのマクロを無効にする」を選択します。

セキュリティセンター	
信頼できる発行元	マクロの設定
信頼できる場所 信頼済みドキュメント	○ 警告を表示せずにすべてのマクロを無効にする(L)
信頼できるアドイン カタログ	 ・ ・ ・
アドイン ActiveX の設定	○ すべてのマクロを有効にする (推奨しません。 危険なコードが実行される可能性があります)(E)
マクロの設定	開発者向けのマクロ設定
保護ビュー	□ VBA プロジェクト オブジェクト モデルへのアクセスを信頼する(V)
メッセージ バー	
外部コンテンツ	
ファイル制限機能の設定	
プライバシー オプション	

(3) 設定後、一旦 Excel を閉じ、再度開く。

3. 操作手順

【1:料理名の入力】

料理名をセルに入力します。

【2:食品の検索】

食品の検索方法には食品群からの検索と食品名からの検索の2つの方法があります。

- 1. 食品群から検索する
 - (1) 食品入力フォームを開くを押します。

料理名							
	食品入力	フォームを開く					
	食品	ど消去する			料理0	〕登録・上書き	
						印刷	

(2)入力したい食品の食品群を選択すると、右側にその食品群に属する食品名が表示されます。

食品	群を選択してください。					×
	食品群を選択してくださ	<u>さい。</u>	食品番号 01001	食品名 アマランサス・玄穀		備考
ſ	ⓒ 01. 穀類	C 10. 魚介類	01002 01003 01004	あわ・精白粒 あわ・あわもち えんばく・オートミール		
	C 02. いも及びでん粉類	〇 11. 肉類	01005 0	おおむき・七分つき押麦 おおむぎ・押麦・乾		
	C 03. 砂糖及び甘味類	○ 12. 卵類	01007 01008 01009	おおむき・木粒安 おおむぎ・大麦めん・乾 おおむぎ・大麦めん・ゆで		
	○ 04. 豆類	○ 13. 乳類		おおむぎ・麦こがし きび・精白粒		
	C 05. 種実類	〇 14. 油脂類	01012	こむぎ・ [玄穀] ・国産・普通 こむぎ・ [玄穀] ・輸入・軟質		
	○ 06. 野菜類	○ 15. 菓子類	01014 01015 O 01016	こむぎ・[小麦粉] ・薄力粉・1 こむぎ・[小麦粉] ・薄力粉・2	等 等	
	○ 07. 果実類	〇 16. し好飲料類	01018 01019	こむぎ・ [小麦粉] ・中力粉・1 こむぎ・ [小麦粉] ・中力粉・2	等 等	
	○ 08. きのご類	〇 17. 調味料及び香辛料類	01020 O 01021	こむぎ・[小麦粉]・強力粉・1 こむぎ・[小麦粉]・強力粉・2	等 等	
	○ 09. 藻類	〇 18. 調理済み流通食品類	•		····	•
l		〇 19.追加食品(個人設定)		重量		g
	食品を検索				追加する	
					食品を消去する	

(3)食品を選択し、重量を入力します。入力後、 追加する を押します。

食品群を選択してください。				×
- 合見群を選択してくだ。	±1.)	食品番号	食品名	備考
		01070 01071	こむぎ・小麦はいが こむぎ・小麦たんぱく・粉末状 こわざ、小麦たくぱく、炊味	<u> </u>
④ 01. 穀類	C 10. 魚介類	01072	こむき・小麦にんはく・私休 こむぎ・小麦たんぱく・ペースト状) こむぎ・ぎょうざの皮・牛	
○ 02. いも及びでん粉類	○ 11. 肉類	01075 0) こむぎ・しゅうまいの皮・生 こむぎ・ピザ生地	
○ 03. 砂糖及び甘味類	○ 12. 卵類	01077 01078	こむぎ・パン粉・生 こむぎ・パン粉・半生	
〇 04. 豆類	○ 13. 乳類	01079 C 01080 01081) こむぎ・バン粉・乾燥 こめ・ [水稲穀粒] ・玄米 こめ・ [水稲穀粒] ・主米	
○ 05. 種実類	○ 14. 油脂類	01082	こめ · [水稲穀粒] · 七分つき米 こめ · [水稲穀粒] · 精白米 · うるち米	
○ 06. 野菜類	○ 15. 菓子類	01084	こめ・ [水稲穀粒] ・はいが精米) こめ・ [水稲めし] ・玄米	玄米ごはん
○ 07. 果実類	○ 16. U好飲科類	01088	200・1746000]・キンミネ <u>アめ・「水稲めし」・七分つき米</u>) こめ・「水稲めし」・精白米・うるち米	ごはん
() 08. きのご類		01089 01090	この・ L水稲のし」・はいか桶木 こめ・ [水稲全かゆ] ・玄米	
() 09. 澡類	() 18. 調理)月の流進民品類	•)
	〇 19.追加食品 (個人設定)		重量	150 g
食品を検索				追加する
				食品を消去する

 ・食品が選択されていない、または重量が未入力の場合は「注意メッセージ」が 表示されます。画面を確認し、選択等が完了してから再度 追加する を押して ください。
 Microsoft Excel
 X
 Microsoft Excel
 X

Microsoft Excel	×	Microsoft Excel	×
▲ 食品が未選択です。食品	を選択してください。	1 重量が未入力です。重量を	入力してください。
	ОК		ОК

2. 食品名から検索する

(1) 食品入力フォームを開くを押し、食品入力フォームの食品を検索を押します。

料理名				
	食品入力フォームを開く			
	食品を消去する		料理の登録	禄・上書き
				印刷

食品群を選択してください。					×	食品を検索して適	加する	
食品群を選択してくた	éen	食品番号	食品名	偏考	_			
C 01. 2255	C 10. 魚介類					食品番号	食品名	
○ 02. いも及びでん粉	Щ C 11. 内類							
○ 03. 砂糖及び甘味類	€ 12. 邪類							
○ 04. 豆類	○ 13. 乳類							
○ 05. 種実類	○ 14. 油脂類							
○ 06. 野菜類	○ 15. 菓子類							
○ 07. 果実類	○ 16. し好飲料類							
○ 08. きのご類	○ 17. 調味料及び香辛料類							
○ 09. 藻類	○ 18. 調理済み流過食品類							
	☞ 19.追加食品(個人設定)		重量	g				
食品を利	R.R.							
				食品を消去する	1			

(2)検索したい単語をひらがなで検索窓に入力し、検索を押します。該当する食品の一覧が表示されます。

重量

g

追加する

食品を検索して追加する		
はむ 13件の食品が見つかりました	検索消去	
食品番号 食品名	別名	
11176 ○ ぶた・ロースハム・ロースハム 10387 <水産練り製品>・魚肉ハム 11179 めんよう・混合プレスハム 11305 ぶた・ロースハム・フライ 11305 ぶた・ロースハム・長期熟成 11303 ぶた・ロースハム・ゆで 11304 ぶた・ロースハム・焼き 11177 ぶた・ショルダーハム 11180 ○ ぶた・チョップドハム 11175 ○ ぶた・チョップドハム 11181 ぶた・告付きハム 11174 ぶた・骨付きハム 11178 ○ ぶた・プレスハム	フィッシュハム	
	重量	g
		追加する

(3)入力したい食品を選択し、重量を入力後に追加するを押します。

食品	を検索して追加	する				×
	はむ 13件の食品が	が見つかりました	検索	消去		
	食品番号	食品名		別名		
	11176 ○ 10387 11179 11305 11182 11303 11304 11177 11180 11175 ○ 11181 11174 11178 ○	ぶた・ロースノム・ロースノム く水産練り製品>・魚肉ハム めんよう・混合プレスハム ぶた・ロースハム・フライ ぶた・生ハム・長期熟成 ぶた・ロースハム・ゆで ぶた・ロースハム・焼き ぶた・ショルダーハム ぶた・チョップドハム ぶた・チョップドハム ぶた・ギンレスハム ぶた・号付きハム ぶた・プレスハム		フィッシュハム		
					重量	100 g قhttps

[POINT]
 ・「食品番号」と「食品名」の間に「○」が表示されている食品は一般的によく
使用されるものです。(参考:令和元年国民健康・栄養調査 食品番号表(厚生労働省))
どの食品を選択すれば良いか迷った際は「〇」を選択してください。
(検索時には、「食品名」または「備考」と一致した際に一覧へ表示されます。)
・食品名の選択は指定がない限り、(生)で計算してください。

【3:入力したデータの一部を修正する】

1.重量を修正する

(1) Excel 上で直接「重量」の値を修正します。

	食品番号	食品群	食品名	重量	
1	01015	穀類	こむぎ [小麦粉] ・薄力粉・1等	100	g

(2) 重量を修正すると、栄養価にも自動で反映します。

-										
			合計		エネルギー (kcal)	たんばく質 ^(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ナトリウム (mg)
			4	人分	349	8.3	1.5	75.8	0.0	0
	料理の登録・上書き		1人当たり		87	2.1	0.4	19.0	0.0	0
	白別		1人分の野	菜量	0.0	g				
	食品名		重量		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ナトリウム (mg)
	こむぎ・ [小麦粉] ・薄力粉・1等		100	g	349	8.3	1.5	75.8	0.0	0
1				~	0	00	00	00	00	0

【4:入力した食品データを消去する】

- 1. 食品入力フォームまたはシート「計算シート」にある 食品を消去する を押します。
- <食品選択フォーム>

食品群を選択してください。		×	
★急群を選択してください。 食品群を選択してください。 0.1. 説類 0.2. いも及びでん粉類 0.3. 砂種及び甘味素 0.3. 砂種及び甘味素 0.2. 卵構	食品番号 食品名 01001 アマランサス:30 01002 あり・稀白垣 01003 あり・あわちち 01004 スムばく・オートミール 01005 おおびき・パンつき呼吸 01005 おおびき・パンつき呼吸 01007 おおびき・パル波 01007 おおびき・パル波 01008 おおびき・パル波	《備考	
○ 04. 豆類 ○ 13. 乳類 ○ 05. 確実類 ○ 14. 油脂類	01009 おおむぎ、大麦めん、ゆで 01010 おおむぎ、麦こがし 01011 さび、猪白虹 01012 こむぎ、「気空」 転き、普通 01012 こむぎ、「気空」 転き、普通		<シート「計算シート」>
○ 06. 野菜類 ○ 15. 菓子類	01013 こじさ (24歳) *約(~10%) 01014 こむぎ、(玄致) •約(入・硬質 01015 〇 ごむぎ、(小麦粉) ・薄力粉、1等 01016 こむぎ、(小麦粉) ・薄力粉、1等		No. 2 登録済の料理を呼び出す
 C 07. 東美類 C 16. し好飲料類 C 08. きのご類 C 17. 調味料及び香辛料類 	01018 こむぎ (小麦粉)・ハカ市 1号 01019 こむぎ (小麦粉)・ハカ市 2号 01020 〇 こむぎ (小麦粉)・溢力粉・1等 01021 こむぎ (小麦粉)・溢力粉・2等		科理名 みそ汁
○ 09. 藻類 ○ 18. 調理済み流通食品類	01023 ごむぎ・(/)麦粉)・第77粉・全和粉		食品入力フォームを開く
(19.追加衰品(個人設定)	重量	g	
食品を検索	追加	78	食品を消去する料理の登録・上書き
	東品を消	有去する	ÉDBI

- 2. 消去する食品を選択し、 一行消去 を押します。 または、入力した食品を全て消去する場合、 全て消去 を押します。
- <一行消去>

<全て消去>

食品を消去す	3			×	
No.	食品番号	食品名	重量		
1 2 3 4	17021 17045 06227 09044	かつお・見布だし・荒節・見布だし 米みそ・淡色辛みそ 葉ねぎ・葉・生 わかめ・カットわかめ・乾	150 10 10 1	▲ 	
5 6 7 8 9 10 11 12	04033	だいず・絹ごし豆腐	20	•	食品入力フォームを開く 全ての食品が消去されます 和理の登録・上書き 印刷
	全て	消去	一行消去		食品番号 食品群 食品名 1

POINT]	
食品が何も入力されていない状態で 食品を消去する	を押すと
 注意メッセージが表示されます。	
食品を入力してから再度押してください。	
Microsoft Excel X	
全品が何も入力されていません	
ОК	
修正内容を保存する場合は、料理の登録・上書き を押し	してください。
No. 2 登録済の料理を呼び出す	
料理名 <mark>みそ汁</mark>	
食品入力フォームを開く	
	<mark>2</mark> 人分
食品を消去する 料理の登録・上書き	1人当たり

【5:表示する栄養成分を選択する】

1. シート「計算シート」にある表示する栄養成分を選ぶを押します。

No. 2 登録済の料理を呼び出す		
料理名 <mark>みそ汁</mark>	表示する栄養成分	ご選ぶ
食品入力フォームを開く	合計	エネルギー (kcal)
	2 人分	46
食品を消去する 料理の登録・上書き 	1人当たり	23
白樹	1人分の野菜量	32.5

2. 表示したい栄養成分にチェックし、 変更する を押します。

 ▽ エネルギー ▽ 炭水化物(栄養(価計算用) ▽ たんば(質(栄養(価計算用)) ▽ 脂質(栄養(価計算用)) ▽ 脂質(栄養(価計算用)) □ 腐寒率 □ 水分 	□ ナトリウム □ カリウム □ カルシウム □ マグネシウム □ リン	 □ 鉄 □ 亜鉛 □ 鋼 □ マンガン 	□ ヨウ素 □ セレン □ クロム □ モリブデン
たんはく質 アミノ酸組成によるたんはく質 「たんはく質 脂質 「脂肪剤剤のトリアシルグリセロール当量 「コレステロール 「脂質	ビジン ビジンA □ レチノール □ α-カロテン □ β-カロテン □ β-カロテン当量 □ レチノール活性当量★	ビタンE 「 α-トコフェロール★ 「 ρ-トコフェロール 「 ア-トコフェロール 「 δ-トコフェロール 「 ピタシンK	「 ナイアシン 「 ナイアシン当量★ 「 ビダンB6 「 ビダンB12 「 業数 「 パントテン酸
炭水化物 「利用可能炭水化物(単糖当量) 「利用可能炭水化物(質量計) 「麦引き法による利用可能炭水化物 「食物繊維総量 「塘アルコール 「炭水化物	□ ビタミンD □ アルコール	「ビタシンB1 「ビタシンB2 ★日本人の	「ビオチン 「ビタシンC

3. 選択された栄養成分が表示されます。

表示する栄養成分			で題ぶ	栄養価計算用	栄養価計算用	栄養価計算用		
	合計		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	人分	41	2.9	0.1	5.4	0.0	
	1人当たり		41	2.9	0.1	5.4	0.0	
1人分の野菜量			100.0	g				

【6:栄養価を確認する】

- 1. 栄養価を確認する
- ・シート「計算シート」右上にエネルギー、栄養素および野菜量の値が表示されます。 ※栄養価等の表示は最小単位の1つ下の位を四捨五入して値を表示します。

料理名	みそ汁		表示する栄養成分を選ぶ							
	食品入力:	フォームを開く		信計		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
			2 /	人分	50	2.0	0.5	82	1.1	
	食品を消去する料理の登録・上書さ					25	1.0	0.3	4.1	0.6
			白扇川	1人分の野菜		47.5	g			
						1			111 1 11 11	
	食品番号	食品群	食品名	重量		エネルキー (kcal)	たんはく質 (g)	(g) 昭賀	反2K1L初 (g)	貫塩相当量 (g)
1	06233	野菜類	はくさい・結球葉・生	60	8	8	0.4	0.0	12	0.0
2	06048	野菜類	西洋かぼちゃ・果実・生	30	g	23	0.4	0.1	4.8	0.0
3	06227	野菜類	葉ねぎ・葉・生	5	g	1	0.1	0.0	02	0.0
4	17045	調味料及び香辛料類	米みそ・淡色辛みそ	8	g	15	0.9	0.5	1.5	1.0
5	17021	調味料及び香辛料類	かつお・昆布だし・荒節・昆布だし	140	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1

- 2. 複数人数分の分量を1人分の栄養価等に換算する
 - 1人分ではなく、複数人分の分量で入力した場合は、セル「合計」の下に該当の人数を 入力してください。入力した人数を反映し、1人当たりの栄養価等の結果が表示されます。
 (野菜量についても入力した人数に合わせて結果を表示します。)

合計	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)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量(g)
1 人分	564	28.4	25.7	43.0	3.4	1322	55	22	173	0.16	0.50	5	1
1人当たり	564	28.4	25.7	43.0	3.4	1322	55	22	173	0.16	0.50	5	1
1人分の野菜量	50.0	g											



合計	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)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 活性当量 (µg)	ピタミンB1 (mg)	ピタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量(g)
<mark>2</mark> 人分	564	28.4	25.7	43.0	3.4	1322	55	22	173	0.16	0.50	5	1
1人当たり	282	14.2	12.9	21.5	1.7	661	27	1.1	87	0.08	0.25	2	o
1人分の野菜量	25.0	g											

【7:印刷をする】

・印刷を押すと、入力したデーター覧を印刷することができます。
 「印刷しますか?」とメッセージボックスが表示されます。
 はいを押して印刷してください。

料理名	みそ汁	
	食品入力フォームを開く	
	食品を消去する	料理の登録・上書き
	リセット	印刷

【8:料理を登録する】

1. 料理の登録・上書き を押して、

入力した栄養価等のデータを登録することができます。

2. シート「栄養価データ」には、1人当たりのエネルギー、栄養価、野菜量の値が 転記されます。

シート「料理データ」には、料理の食品名、重量等が転記されます。

料理名	大根とひじきの炒り煮	
	食品入力フォームを開く	
	食品を消去する	料理の登録・上書き
		ET) ADI

Microsoft Excel	×
入力した料理を登録しました。	
ОК	

<シート「栄養価データ」>

		※1人分当た	りのエネルギ-	-、栄養素、	母菜量の値										
No.	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	調 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 活性当量 (µg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)	野菜量 (_)
1	大根とひじきの炒り煮	116	7.7	7.7	7.0	1.0	403	209	1.8	87	0.04	0.05	4	3.0	40.0

<シート「料理データ」>

1	4	份人	
だいこんとひ	じきの炒り煮		
食品番号	食品群	食品名	重量
6132	野菜類	だいこん・根	120
6212	野菜類	にんじん・根	40
4040	豆類	だいず・油揚	60
9050	藻類	ひじき・ほし	16
10045	魚介類	かたくちいわ	20
17007	調味料及び香	こいくちしょ	16

OK OK No. 登録済の料理を呼び出す 料理名 食品入力フォームを開く 食品を消去する 料理の登録・上書き 印刷
No. 登録済の料理を呼び出す 料理名 食品入力フォームを開く 食品を消去する 印刷
料理2 食品入力フォームを開く 食品を消去する 印刷
食品入力フォームを開く 食品を消去する 料理の登録・上書き 印刷
食品を消去する 料理の登録・上書さ 印刷
ED IRI
料理 No に 100 以上の数字を入力した場合、注意メッセージが表示され
(料理は 100 個までしか登録できません)
料理は 100 個までしか登録できません)
No に 100 以上の数字を入力した場合、注意メッセージが表示され 理は 100 個までしか登録できません)

【9:登録済の料理を呼び出す】

1. 登録済の料理を呼び出すを押します。



2. 呼び出したい料理を選択し、表示するを押します。

登録済の献立	なを表示する		×
料理No.	料理名	登録済の献立を削除する	
1	みそ汁		
2	卵焼き		
		表示する	
		閉じる	

3. シート「計算シート」に呼び出した料理が表示されます。

料理名	みそ汁			表示する栄養成分を選ぶ						
	食品入力	フォームを開く		合計		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
				2	人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
	食品を消去する 料理の登録・上書き					25	1.0	0.3	4.1	0.6
			白吻」	1人分の野芽	≅ ≣	47.5	g			
	食品番号	食品群	食品名	重量		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1	06233	野菜類	はくさい・結球葉・生	60	8	8	0.4	0.0	1.2	0.0
2	06048	野菜類	西洋かぼちゃ・果実・生	30	8	23	0.4	0.1	4.8	0.0
3	06227	野菜類	葉ねぎ・葉・生	5	8	1	0.1	0.0	02	0.0
4	17045	調味料及び香辛料類	米みそ・淡色辛みそ	8	8	15	0.9	0.5	1.5	1.0
5	17021	調味料及び香辛料類	かつお・昆布だし・荒節・昆布だし	140	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1

[POINT]

・「料理 No」に新たな番号を入力すると、呼び出した料理データを基に新しい 料理を登録することができます。

【10:登録済の料理を修正する】

- 1. 修正したい料理を呼び出します。(【8:登録済の料理を呼び出す】 参照)
- 2. シート「計算シート」上で修正します。
 - (1) 「料理名」や「重量」は直接「値」や「文字」を入力します。 (<u>3:入力したデータの一部を修正する</u>)参照)

料理名	みそ汁				表示する栄養	養成分	で麗ふ				
	食品入力:	フォームを開く			信合		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)
					2	ري	50	2.0	0.5	82	1.1
	食品を	消去する		料理の登録・上書き	1人当たり)	25	1.0	0.3	4.1	0.6
				印刷	1人分の野菜		47.5	g			
I .											
	食品番号	食品群	食	品名	重量		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1	06233	野菜類	はくさい・結球葉・生		60	8	8	0.4	0.0	12	0.0
2	06048	野菜類	西洋かぼちゃ・果実・生		30	8	23	0.4	0.1	4.8	0.0
3	06227	野菜類	葉ねぎ・葉・生		5	8	1	0.1	0.0	02	0.0
4	17045	調味料及び香辛料類	米みそ・淡色辛みそ		8	8	15	0.9	0.5	1.5	1.0
5	17021	調味料及び香辛料類	かつお・昆布だし・荒節・昆布だし	/	140	8	3	0.3	0.0	0.6	0.1

- (2)食品を消去する場合は、
 (<u>【4.入力した食品データの消去】</u>参照)
- (3)新しく食品を追加する場合は、食品入力フォームを開くを押します。
 (<u>12.食品の検索</u>)

料理名	みそ汁			表示する栄	養成分	うを選ぶ				
	食品入力:	7ォームを開く	3)	合計		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
				2	人分	50	2.0	0.5	82	1.1
	食品を	消去する (2	2) 料理の登録・上書き	1人当たい	0	25	1.0	0.3	4.1	0.6
			白眉山	1人分の野菜	z∎	47.5	g			
	食品番号	食品群	食品名	重量		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1	06233	野菜類	はくさい・結球葉・生	60	g	8	0.4	0.0	1.2	0.0
2	06048	野菜類	西洋かぼちゃ・果実・生	30	g	23	0.4	0.1	4.8	0.0
3	06227	野菜類	葉ねぎ・葉・生	5	g	1	0.1	0.0	02	0.0
4	17045	調味料及び香辛料類	米みぞ・淡色辛みそ	8	8	15	0.9	0.5	1.5	1.0
5	17021	調味料及び香辛料類	かつお・昆布だし・荒節・昆布だし	140	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1

(4)修正後、料理の登録・上書きを押します。

No.	2 登録済の料理を呼	5出す				https://lgpos.t	ask-asp.net/cu/	/271004
料理名	みそ汁							
	食品入力フォームを開く		合計		エネルギー (kcal)	たんぼく質 (g)	階 質 (g)	漫水 ()
			2	人分	37	3.1	1.4	
	食品を消去する	料理の登録・上書き	1人当だ!)	19	1.6	0.7	

【11:登録済の献立を削除する】

1. 登録済の料理を呼び出す を押します。

<u> <シート「計算シート」></u>								
No.	4 登録済の料	4理を呼び出す						
料理名								
	食品入力フォームを開く							
	食品を消去する		料理の登録・上書き					

2. 削除しても良いか確認メッセージが表示されます。削除する場合は「はい」

登録済の献い	立を表示する				×
料理No.	料理名		登録済の南	献立を削除する	
1	みそ汁				
2	卵焼き				
				表示する	
				閉じる	

3. 削除しても良いか確認メッセージが表示されます。削除する場合は「はい」 を押して下さい。

Microsof	t Excel	\times
?	味噌汁は完全に削除されます。削除しても良いですか?	
	はい(Y) いいえ(N)	

4. シート「栄養価データ」とシート「料理データ」からデータが削除されます。

【12:食品を登録する】

1.シート「食品成分表」を選択します。

2. 食品群「追加食品(個人設定)」のテスト1からテスト30までに登録したい食品名 や栄養価を入力します。(食品名は上書きしてください)

19	追加食品(個人設定)	19001	テスト1	
19	追加食品(個人設定)	19002	テスト2	
19	追加食品(個人設定)	19003	テスト3	
19	追加食品(個人設定)	19004	テスト4	
19	追加食品(個人設定)	19005	テスト5	
19	追加食品(個人設定)	19006	テスト6	
40		40007	=717	
西データ 🧦	料理データ 食品成分表	設定	÷	

※既製品のパッケージ等に表示されている栄養価(基本5項目)を栄養算に転記する際 は黄色のセルに入力してください。また、黄色セルの基本5項目は「計算シート」の 表示したい栄養成分を選択するフォームの基本5項目と連動しています。

※未入力のセルは「0」として計算されます。

示する成分を選択してください。			
 基本5項目 ▽ 「エネルギー」 ▽ たんぱく質(栄養(価計算用)) ▽ たんぱく質(栄養(価計算用)) ▽ 脂質(栄養(価計算用)) □ 脂質(栄養(価計算用)) 	無機質 「ナドリウム 「カリウム 「カリウム 「マヴネシウム 「リン	 □ 鉄 □ 亜鉛 □ 朝 □ マンガン 	□ ヨウ素 □ セレン □ クロム □ モリブデン
たんはく質 アミノ酸組成によるたんはく質 「たんはく質 基 脂質 「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量 「コレステロール 「脂質	本5項目にチェ ると黄色セルに、 いる値で計算され	ックを入 入力され 1ます。	□ ナイアシン □ ナイアシン当量★ □ ビタミンB6 □ ビタミンB12 □ 東数 □ ドレーン 本社
炭水化物 「利用可能炭水化物(単糖当量) 「利用可能炭水化物(質量計) 「差引き法による利用可能炭水化物 「食物繊維結量 「糖アルコール 「炭水化物	「 レチノール活性当量★ 「 ビタミンD 「 アルコール	「ビタシンA 「ビダタンB1 「ビダタンB2 ★日本人の	レンドアンBR ビビオチン ビビタシンC の食事摂取基準に対応する栄養特
□ 有機酸 □ 灰分	全解释	È 全選択	変更する

3. BL 列「食品名(かな)」から BN 列「備考欄(かな)」にも入力します。 BL BM BN

食品名(かな) ▼	別名 (かな) ▼	備考欄 (かな)
てすと1		
てすと2		
てすと3		
(923		1

[例] 自家製ジャムの栄養価(基本5項目)を登録する場合



	食品を検索して追加する	×
[POINT]	てすと	検索消去
・食品名で検索する際、	30件の食品が見つかりました	
(1)食品名(かな)	食品番号 食品名 19001 テスト1	備考
(2)別名(かな)	19002 デスト2 19003 デスト3 19004 デスト4	
(3)備考欄(かな)	19005 テスト5 19006 テスト6	
の上記3か所でいずれか合致した	19007 テスト7 19008 テスト8 19009 テスト9	
場合に食品が表示されます。	19010 テスト10 19011 テスト11 19012 テスト12	
これらの入力が無い場合は、	19013 FXF13 19014 FXF14 19015 FXF15 19016 FXF16	-
食品名で検索ができません。	重	₫
	追	加する

【13:計算シートの数値をコピーする】

- シート「計算シート」は一部のセルにロックがかかっているため、数値のコピーができません。
- シート「計算シート(コピー用)」は、ロックがかかっていないためコピーが可能です。
 シート「計算シート」を参照しているため、コピーしたい料理を表示させてから使用してください。



(参考)

■たんぱく質、脂質、炭水化物について

・栄養算で使用しているたんぱく質、脂質、炭水化物については、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)の栄養価計算に用いる値を表示している。

(日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)電子書籍 第1章—2 一部抜粋)

2) 収載成分項目等

(4)エネルギー

・アミノ酸組成によるたんぱく質とたんぱく質の収載値がある食品については、エネルギーの計算には、 アミノ酸組成によるたんぱく質の収載値を用いた。脂肪酸のトリアシルグリセロール当量で表した脂質 と脂質の収載値がある食品については、エネルギーの計算には、脂肪酸のトリアシルグリセロール当量 で表した脂質の収載値を用いた。そして、成分項目群「利用可能炭水化物」については、成分値の確か らしさを評価した結果等に基づき、エネルギーの計算には、利用可能炭水化物(単糖当量)あるいは、 差引き法による利用可能炭水化物のどちらかを用いた。これについては、エネルギーの計算にどちらの 成分項目を用いたかを明示するため、本表において、エネルギーの計算に利用した収載値の右に「*」 を付けた。このように、本成分表では、食品によってエネルギー計算に用いる成分項目が一定していな いので、留意する必要がある。

(5)一般成分

④炭水化物

b)利用可能炭水化物(質量計)

・なお、利用可能炭水化物(質量計)は、利用可能炭水化物の摂取量の算出に用いる。

(日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)電子書籍 第3章—1 一部抜粋)

6)野菜類

れんこん<蓮根>-06371 甘酢れんこん

ヨウ素の成分値については、ヨウ素を含む着色料の添加量に影響されるため、その標準値を定めること を見送った(参考値(可食部 100 g 当たり(水分補正前))、着色料添加品(データ数=2、単位 μg): 1986.2、578.9。着色料無添加品(データ数=1、単位 μg):0.9)。

・なお、栄養算では着色料無添加品のヨウ素量 0.9 を使用している。

11) 肉類

〈その他〉 -13051 人乳

ヨウ素の成分値については、特に母親の食事条件(特に海藻の摂取状況)に強く影響されるため、その標準値を定めることを見送った(参考値(可食部 100 g 当たり(水分補正前)、データ数=5、単位μg): 20.3、71.0、77.5、84.1、233.5)。

・なお、栄養算では中央値として、ヨウ素の値を77.5としている。

17) 調味料及び香辛料類

(調味ソース類) -17137 ぽん酢しょうゆ、市販品

市販品には、原材料として昆布を用いたものがあった。ヨウ素の成分値は、昆布の量に影響されるため、その標準値を定めることを見送った。

・栄養算ではヨウ素の値を0としている。

データ引用元:日本食品標準成分表 2020年(八訂) (文部科学省) https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html