

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6年3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 0g 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
2.7	令和6年3月7日	・炭水化物の値についての説明を追加 ・その他軽微な修正

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
3.	マクロを有効にする	4
3.	操作手順.....	5
	【1：料理名の入力】	5
	【2：食品の検索】	5
1.	食品群から検索する	5
2.	食品名から検索する	7
	【3：入力したデータの一部を修正する】	9
1.	重量を修正する	9
	【4：入力した食品データを消去する】	10
	【5：表示する栄養成分を選択する】	12
	【6：栄養価を確認する】	13
1.	栄養価を確認する.....	13
2.	複数人数分の分量を 1 人分の栄養価等に換算する.....	13
	【7：印刷をする】	13
	【8：料理を登録する】	14
	【9：登録済の料理を呼び出す】	16
	【10：登録済の料理を修正する】	17
	【11：登録済の献立を削除する】	17
	【12：食品を登録する】	19
	【13：計算シートの数値をコピーする】	21

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。

- 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。
- Excel2021 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

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		
	食品を消去する		料理の登録・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い。

☒ 01. 穀類

☐ 02. いも及びでん粉類

☐ 03. 砂糖及び甘味類

☐ 04. 豆類

☐ 05. 糧実類

☐ 06. 野菜類

☐ 07. 果実類

☐ 08. きのご類

☐ 09. 藻類

☐ 10. 魚介類

☐ 11. 肉類

☐ 12. 卵類

☐ 13. 乳類

☐ 14. 油脂類

☐ 15. 菓子類

☐ 16. し好飲料類

☐ 17. 調味料及び香辛料類

☐ 18. 調理済み流通食品類

☐ 19. 追加食品（個人設定）

食品を検索

食品番号	食品名	備考
01001	アマランサス・玄穀	
01002	あわ・精白粒	
01003	あわ・あわもち	
01004	えんばく・オートミール	
01005	☐ おおむぎ・七分つき押麦	
01006	☐ おおむぎ・押麦・乾	
01007	おおむぎ・米粒麦	
01008	おおむぎ・大麦めん・乾	
01009	おおむぎ・大麦めん・ゆで	
01010	おおむぎ・麦こがし	
01011	きび・精白粒	
01012	こむぎ・〔玄穀〕・国産・普通	
01013	こむぎ・〔玄穀〕・輸入・軟質	
01014	こむぎ・〔玄穀〕・輸入・硬質	
01015	☐ こむぎ・〔小麦粉〕・薄力粉・1等	
01016	こむぎ・〔小麦粉〕・薄力粉・2等	
01018	こむぎ・〔小麦粉〕・中力粉・1等	
01019	こむぎ・〔小麦粉〕・中力粉・2等	
01020	☐ こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・1等	
01021	こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・2等	
01023	こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・全粒粉	

重量

g

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。

食品群を選択してください。

☒ 01. 穀類 ☐ 10. 魚介類
☐ 02. いも及びでん粉類 ☐ 11. 肉類
☐ 03. 砂糖及び甘味類 ☐ 12. 卵類
☐ 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. きのこと類 ☐ 17. 調味料及び香辛料類
☐ 09. 藻類 ☐ 18. 調理済み流通食品類
☐ 19. 追加食品（個人設定）

食品を検索

食品番号	食品名	備考
01070	こむぎ・小麦はいが	
01071	こむぎ・小麦たんぱく・粉末状	
01072	こむぎ・小麦たんぱく・粒状	
01073	こむぎ・小麦たんぱく・ペースト状	
01074	☐ こむぎ・ぎょうざの皮・生	
01075	☐ こむぎ・しゅうまいの皮・生	
01076	こむぎ・ピザ生地	
01077	こむぎ・パン粉・生	
01078	こむぎ・パン粉・半生	
01079	☐ こむぎ・パン粉・乾燥	
01080	こめ・[水稻穀粒]・玄米	
01081	こめ・[水稻穀粒]・半つき米	
01082	こめ・[水稻穀粒]・七分つき米	
01083	こめ・[水稻穀粒]・精白米・うるち米	
01084	こめ・[水稻穀粒]・はいが精米	
01085	☐ こめ・[水稻めし]・玄米	玄米ごはん
01086	こめ・[水稻めし]・半つき米	
01087	こめ・[水稻めし]・七分つき米	
01088	☒ こめ・[水稻めし]・精白米・うるち米	ごはん
01089	こめ・[水稻めし]・はいが精米	
01090	こめ・[水稻全かゆ]・玄米	

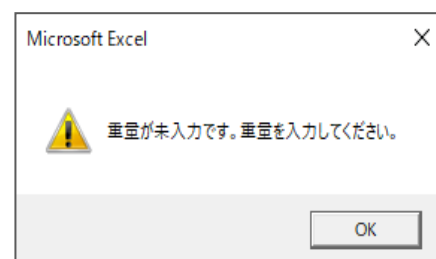
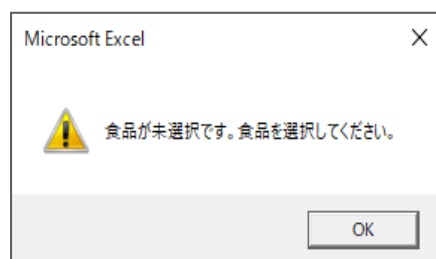
重量 g

追加する

食品を消去する

【POINT】

- ・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。



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・上書き
			印刷

食品群を選択してください。

☐ 01. 穀類
☐ 10. 魚介類
☐ 02. いも及びでん粉類
☐ 11. 肉類
☐ 03. 砂糖及び甘味類
☐ 12. 卵類
☐ 04. 豆類
☐ 13. 乳類
☐ 05. 糖菜類
☐ 14. 油脂類
☐ 06. 野菜類
☐ 15. 菓子類
☐ 07. 果実類
☐ 16. 嗜好飲料類
☐ 08. きのこ類
☐ 17. 調味料及び香辛料類
☐ 09. 雑穀類
☐ 18. 調理済み流通食品類
☒ 19. 追加食品（個人設定）

食品番号
食品名
備考

g

g

(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。

食品を検索して追加する

13件の食品が見つかりました

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	フィッシュハム
11179	めんよう・混合プレスハム	
11305	ぶた・ロースハム・フライ	
11182	ぶた・生ハム・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・ボンレスハム	
11181	ぶた・生ハム・促成	
11174	ぶた・骨付きハム	
11178	○ ぶた・プレスハム	

g

(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

13件の食品が見つかりました

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	フィッシュハム
11179	めんよう・混合プレスハム	
11305	ぶた・ロースハム・フライ	
11182	ぶた・生ハム・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・ボンレスハム	
11181	ぶた・生ハム・促成	
11174	ぶた・骨付きハム	
11178	○ ぶた・プレスハム	

重量

g

【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「○」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。)

【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。

料理の登録・上書き 印刷	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)
	2 人分	349	7.7	1.3	73.1	0.0
	1人当たり	175	3.9	0.7	36.6	0.0
	1人分の野菜量	0.0 g				

※利用可能炭水化物

食品名	重量	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)
こむぎ・【小麦粉】・薄力粉・1等	100 g	349	7.7	1.3	73.1	0.0
	g	0	0.0	0.0	0.0	0.0

【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。

食品番号 食品名 備考

01001 アマランサス・玄穀
01002 あわ・精白粒
01003 あわ・あわもち
01004 えんばく・オートミール
01005 おおむぎ・七分つき押麦
01006 おおむぎ・押麦・乾
01007 おおむぎ・米粉麦
01008 おおむぎ・大麦めし・乾
01009 おおむぎ・大麦めし・ゆで
01010 おおむぎ・麦七かし
01011 きび・精白粒
01012 こむぎ・〔玄穀〕・国産・普通
01013 こむぎ・〔玄穀〕・輸入・軟質
01014 こむぎ・〔玄穀〕・輸入・硬質
01015 こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・1等
01016 こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・2等
01018 こむぎ・〔小麦粉〕・中力粉・1等
01019 こむぎ・〔小麦粉〕・中力粉・2等
01020 こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・1等
01021 こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・2等
01023 こむぎ・〔小麦粉〕・強力粉・全粒粉

食品を検索

追加する

食品を消去する

＜シート「計算シート」＞

No. 2 登録済の料理を呼び出す

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

印刷

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＞

食品を消去する

No.	食品番号	食品名	重量
1	17021	かつお・昆布だし・荒節・昆布だし	150
2	17045	米みそ・淡色辛みそ	10
3	06227	葉ねぎ・葉・生	10
4	09044	わかめ・カットわかめ・乾	1
5	04033	だいず・絹ごし豆腐	20
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

全て消去

一行消去

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

選択した食品が消去されます

	食品番号	食品名
1	17021	調味料及び香辛料類
2	17045	調味料及び香辛料類
3	09044	葉ねぎ
4	04033	豆腐
5		
6		

<全て消去>

食品を消去する

No.	食品番号	食品名	重量
1	17021	かつお・昆布だし・荒節・昆布だし	150
2	17045	米みそ・淡色辛みそ	10
3	06227	葉ねぎ・葉・生	10
4	09044	わかめ・カットわかめ・乾	1
5	04033	だいず・絹ごし豆腐	20
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

全て消去 一行消去

食品入力フォームを開く

全ての食品が消去されます

料理の登録・上書き 印刷

食品番号	食品群	食品名
1		
2		
3		
4		
5		

【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

食品が何も入力されていません

OK

- 修正内容を保存する場合は、**料理の登録・上書き** を押してください。

No. 2 登録済の料理を呼び出す

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

印刷

合計	エ
2 人分	
1人当たり	
1人分の野草量	

【5：表示する栄養成分を選択する】

- 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. 登録済の料理を呼び出す

料理名 **表示する栄養成分を選ぶ**

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

合計	エネルギー (kcal)
2 人分	46
1人当たり	23
1人分の野菜量	32.5

- 表示したい栄養成分にチェックし、**変更する** を押します。

表示する成分を選択してください。

初期表示項目

- ☒ エネルギー ☒ 炭水化物 ※利用可能炭水化物
- ☒ たんぱく質 ☒ 食塩相当量
- ☒ 脂質
- ☐ 廃棄率 ☐ 水分

たんぱく質

- ☐ アミノ酸組成によるたんぱく質 ☐ たんぱく質

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

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
- ☐ 食物繊維総量 ☐ 糖アルコール
- ☐ 炭水化物
- ☐ 有機酸 ☐ 灰分

無機質

- ☐ ナトリウム ☐ 鉄 ☐ ヨウ素
- ☐ カリウム ☐ 亜鉛 ☐ セレン
- ☐ カルシウム ☐ 銅 ☐ クロム
- ☐ マグネシウム ☐ マンガン ☐ モリブデン
- ☐ リン

ビタミン

- ビタミンA**
 - ☐ レチノール
 - ☐ α-カロテン
 - ☐ β-カロテン
 - ☐ β-クリプトキサンチン
 - ☐ β-カロテン当量
 - ☐ レチノール活性当量★
- ビタミンE**
 - ☐ α-トコフェロール★
 - ☐ β-トコフェロール
 - ☐ γ-トコフェロール
 - ☐ δ-トコフェロール
- ☐ ナイアシン
- ☐ ナイアシン当量★
- ☐ ビタミンB6
- ☐ ビタミンB12
- ☐ 葉酸
- ☐ パントテン酸
- ☐ ビオチン
- ☐ ビタミンC
- ☐ ビタミンK
- ☐ ビタミンB1
- ☐ ビタミンB2
- ☐ ビタミンD
- ☐ アルコール

★日本人の食事摂取基準に対応する栄養素

全解除 全選択 変更する

- 選択された栄養成分が表示されます。

お問合せ先 大阪市保健所管理課健康栄養グループ

表示する栄養成分を選ぶ

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)
2 人分	349	7.7	1.3	73.1	0.0
1人当たり	175	3.9	0.7	36.6	0.0
1人分の野菜量	0.0 g				

※利用可能炭水化物

【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 食品を消去する 料理の登録・上書き 印刷

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)
2 人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1人当たり	25	1.0	0.3	4.1	0.6
1人分の野菜量	47.5 g				

※利用可能炭水化物

食品番号	食品群	食品名	重量	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 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・糖実・生	30 g	23	0.4	0.1	4.8	0.0
3 06227	野菜類	葉ねぎ・糖・生	5 g	1	0.1	0.0	0.2	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、複数人数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)
1 人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1人当たり	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1人分の野菜量	95.0 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)
2 人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1人当たり	25	1.0	0.3	4.1	0.6
1人分の野菜量	47.5 g				

【7：印刷をする】

- 印刷** を押すと、入力したデータ一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 **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 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

印刷

Microsoft Excel

×

入力した料理を登録しました。

OK

<シート「栄養価データ」>

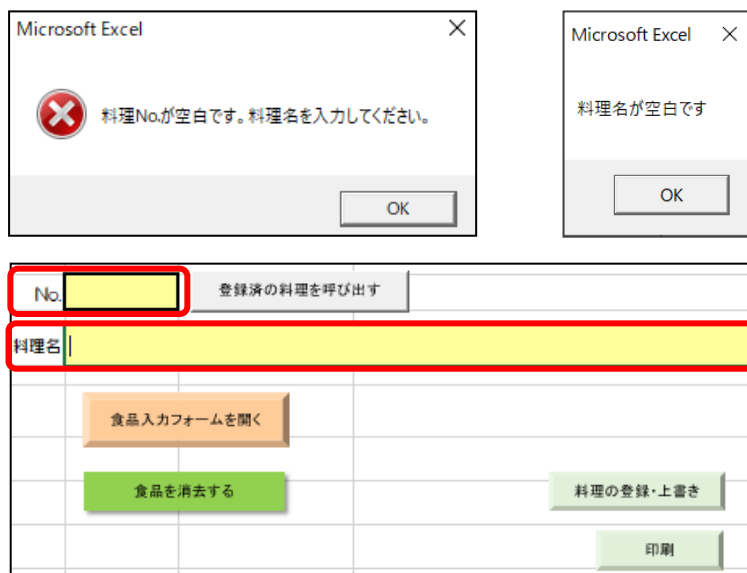
※1人分当たりのエネルギー、栄養価、野菜量の値												
No.	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 ※利用可能 炭水化物 (g)	食塩相当 量 (g)	飽和率 (%)	水分 (g)	アミノ酸 組成によ るたんぱ く質 (g)	たんぱく質 (g)	脂肪酸のト リアシルグ リセロール 当量 (g)	コレステロー ル (mg)
1	みそ汁	25	10	0.3	4.1	0.6	-	113.5	1.0	1.3	0.3	0

<シート「料理データ」>

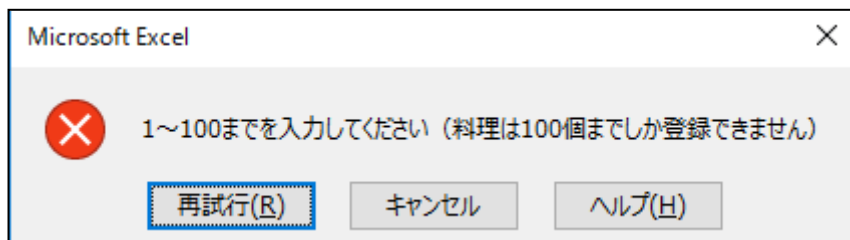
1	2 人分			
みそ汁				
食品番号	食品群	食品名	重量	
6233	野菜類	はくさい・結	60	
6048	野菜類	西洋かぼちゃ	30	
6227	野菜類	葉ねぎ・葉・	5	
17045	調味料及び香	米みそ・淡色	8	
17021	調味料及び香	かつお・昆布	140	

【POINT】

- 料理 No や料理名が空白の場合、注意メッセージが表示されます。
料理 No、料理名を入力し、再度 **料理の登録・上書き** を押して下さい。



- 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ます。
(料理は 100 個までしか登録できません)
1～100 までの数字を入力し、再度 **料理の登録・上書き** を押して下さい。



【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。

<シート「計算シート」>

2. 呼び出したい料理を選択し、**表示する** を押します。

3. シート「計算シート」に呼び出した料理が表示されます。

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)
2 人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1 人当たり	25	1.0	0.3	4.1	0.6
1 人分の野菜量	47.5 g				

食品番号	食品群	食品名	重量	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 06233	野菜類	はくさい・結球葉・主	60 g	8	0.4	0.0	1.2	0.0
2 06048	野菜類	西洋かぼちゃ・果実・主	30 g	23	0.4	0.1	4.8	0.0
3 06227	野菜類	葉ねぎ・葉・主	5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0
4 17045	調味料及び香辛料類	米みそ・淡色米みそ	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

【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】

- 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）
- 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。
（【3：入力したデータの一部を修正する】参照）

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 食品を消去する 料理の登録・上書き 印刷

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)
2 人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1人当たり	25	1.0	0.3	4.1	0.6
1人分の野菜量	47.5 g				

※利用可能炭水化物

食品番号	食品群	食品名	重量	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 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・単葉・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	0.2	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）食品を消去する場合は、食品を消去する を押します。
（【4. 入力した食品データの消去】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。
（【2. 食品の検索】参照）

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 (3) 食品を消去する (2) 料理の登録・上書き 印刷

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)
2 人分	50	2.0	0.5	8.2	1.1
1人当たり	25	1.0	0.3	4.1	0.6
1人分の野菜量	47.5 g				

※利用可能炭水化物

食品番号	食品群	食品名	重量	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 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・単葉・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	0.2	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

- （4）修正後、料理の登録・上書き を押します。

No. 1 登録済の料理を呼び出す URL: <https://jgpos.task-asg.jp>

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 食品を消去する 料理の登録・上書き

合計	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
2 人分	50	2.0	0.5	
1人当たり	25	1.0	0.3	

【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。

<シート「計算シート」>

No.	4	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

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」

登録済の献立を表示する

料理No.	料理名
1	みそ汁
2	卵焼き

登録済の献立を削除する

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。

Microsoft Excel

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と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	
栄養価データ 料理データ 食品成分表 +				

※黄色のセルは「計算シート」の「表示する栄養成分を選ぶ」フォームの初期表示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。

表示する成分を選択してください。

初期表示項目

☒ エネルギー ☒ 炭水化物 ※利用可能炭水化物

☒ たんぱく質 ☒ 食塩相当量

☒ 脂質

無機質

☐ ナトリウム ☐ 鉄 ☐ ヨウ素

☐ カリウム ☐ 亜鉛 ☐ セレン

☐ カルシウム ☐ 銅 ☐ クロム

☐ マグネシウム ☐ マンガン ☐ モリブデン

☐ リン

☐ 廃棄率 ☐ 水分

たんぱく質

☐ アミノ酸組成によるたんぱく質 ☐ たんぱく質

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

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

☐ 食物繊維総量 ☐ 糖アルコール

☐ 炭水化物

☐ 有機酸 ☐ 灰分

☐ レチノール活性当量★ ☐ ビタミンA ☐ パントテン酸

☐ ビタミンD ☐ ビタミンB1 ☐ ビタミンC

☐ ビタミンB2 ☐ ビタミンE

☐ アルコール

★日本人の食事摂取基準に対応する栄養素

全解除 全選択 変更する

初期表示項目にチェックを入れると黄色セルに入力されている値で計算されます。

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

BM	BN	BO
食品名（かな）	別名（かな）	備考欄（かな）
テスト1		
テスト2		
テスト3		

【POINT】

- 食品名で検索する際、
 - (1) 食品名 (かな)
 - (2) 別名 (かな)
 - (3) 備考欄 (かな)の上記 3 か所でいずれか合致した場合に食品が表示されます。

これらの入力が無い場合は、食品名で検索ができません。

食品を検索して追加する

てすと

30件の食品が見つかりました

食品番号	食品名	備考
19001	テスト 1	
19002	テスト 2	
19003	テスト 3	
19004	テスト 4	
19005	テスト 5	
19006	テスト 6	
19007	テスト 7	
19008	テスト 8	
19009	テスト 9	
19010	テスト 1 0	
19011	テスト 1 1	
19012	テスト 1 2	
19013	テスト 1 3	
19014	テスト 1 4	
19015	テスト 1 5	
19016	テスト 1 6	

重量 g

【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。

料理名		みそ汁				お問合せ先	
		合計		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		2 人分		50	2.0		
		1人当たり		25	1.0		
		1人分の野菜量		47.5 g			
食品番号	食品群	食品名	重量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 06233	野菜類	はくさい・結球葉・生	60 g	8	0.4		
2 06048	野菜類	西洋かぼちゃ・果実・生	30 g	23	0.4		
3 06227	野菜類	葉ねぎ・葉・生	5 g	1	0.1		
4 17045	調味料及び香辛料類	米みそ・淡色米みそ	8 g	15	0.9		
5 17021	調味料及び香辛料類	かつお・昆布だし・荒瀬・昆布だし	140 g	3	0.3		
6				0	0.0		
7				0	0.0		
8				0	0.0		
9				0	0.0		
		計算シート	計算シート (コピー用)	栄養価データ	料理データ	食品成分表	+

(参考)

(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。

1 1) 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。

1 7) 調味料及び香辛料類

(調味ソース類)—17137 ぼん酢しょうゆ、市販品

市販品には、原材料として昆布を用いたものがあつた。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