

1. 栄養計算友子 V21 トップ (メニューページ)

日本食品標準成分表八訂版
食事摂取基準 2020年版 準拠

栄養計算友子 V21

対象者名入力

ライセンス登録者名:

入力画面 表示 (分割画面)

1 目的

1日毎の計算結果表示 (最大表示画面)

摂取基準量の算出とまとめ表の表示
(性別、年齢、活動レベルによる摂取基準量や摂取グラフを表示)

全食品データの表示
オートフィルタが使えます

<注意> 原版のファイル名
で書き保存しないこと

ファイルの保存
対象者名と日付の組み合わせで保存します

新たに追加した索引や作成したオリジナル食品を
「栄養計算友子V21」の原版に保存して終了する

終了

作成：東京第一友の会 パソコン資料部
初版(2001年) V21(2021年5月)
siryou01@itan.ocn.ne.jp
無断コピーはご遠慮ください。

本システムの食品成分値を複製又は転載する場合には
文部科学省の許諾が必要となる場合があります。
連絡先(文部科学省科学技術・学術政策局政策課資料室
E-mail: kagyo10@ext.go.jp)

2. ○日の入力画面例 (左が入力画面、右が食品の索引画面)

MENU	名前を入力	分量	エネルギー (kcal)
1	月日を入力		
2	食品名	1日	
3	食品名	合計	

食品群名	食品番号(コピー)	各日のB列セルに[検索]付	0 検索	検索
穀類	01005	大麦七分清拌麦	01039	うどん
穀類	01006	大麦神楽麦	01186	うどん半生
穀類	01007	大麦米粉	01041	胚乳うどん
穀類	01015	薄力粉	01043	そうめんひやめ麦粉
穀類	01020	強力粉	01045	中華めん(半硬)小麦粉
穀類	01023	強力粉(全粒)	01047	中華麵粉
穀類	01146	お好み焼き用粉	01049	中華麵粉
穀類	01024	ホットケーキ用粉	01056	加糖中華麵粉(卵付)
穀類	01147	から揚げ用粉	01080	加糖中華麵粉(卵付)
穀類	01025	天ぷら用粉	01082	マカロニスパゲッティ粉
きのこ類	01026	食パン	01065	玄米
豆類	01175	食パン(厚)	01086	焼き惣菜焼酎
豆類	01205	食パン(山形)	01087	焼き惣菜
豆類	01028	コッパン	01088	焼き惣菜
豆類	01031	フランスパン	01074	餃子の皮
豆類	01032	ライ麦パン	01075	焼売の皮
豆類	01208	食パン(パン)	01179	巻きたまご(生)
豆類	01033	ふどうパン	01078	どろ弁
豆類	01034	ロールパン	01069	ちくわぶ
豆類	01209	500gパック(ギョウザタイプ)	01077	生パン粉
豆類	01210	くもみパン	01078	半生パン粉
豆類	01038	イングリッシュマフィン	01079	餃子パン粉
豆類	01037	ナン	01080	玄米
豆類	01148	ベーグル	01082	七分清拌麦
豆類	01038	うどん生	01083	精白うるち米

【検索機能】
押したい語を入力して検索ボタンを押すと検索結果を含むセルを見つけてジャンプします。そのまま検索ボタンを次々押すと、続けて該当欄にジャンプします。同じ分類の上段、下段どちらにもジャンプします。

分割画面の使い方
この索引シートと入力する1〜7日目のシートをいづれかを左右に並べて表示し、行き来しながら作業を進める場合、1日目のクリックはウィンドウの切り替え、2日目のクリックでセルが選択されます。

「内装粉」は、いつも開

上画面にはよく使われる食品を取り出しています。この下画面に各食品群の全食品があります。どちらか食品番号をコピーして使えます。

3. ○日の入力済み例 (上部のみ)

MENU	R3/5/5	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A レチノール (μg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	n-3系不飽和 (g)	n-6系不飽和 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	目安の量	換算係数	グラム換算後
1	食品名	1日	合計	1910	106.0	74.4	225	4056	946	13.5	932	1.18	1.46	144	14.88	6.81	17.64	22.6	8.8		
08214	にんじん根皮むき生	32	10	0.3	0.0	2.8	88	8	0.1	221	0.02	0.02	2	0.00	0.00	0.01	0.8	0.0	他菜	1.00	32.0
08153	たまねぎ生	42	14	0.4	0.0	3.5	63	7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.00	0.00	0.01	0.8	0.0	他菜	1.00	42.0
08245	青ピーマン生	23	5	0.2	0.0	1.2	44	3	0.1	8	0.01	0.01	17	0.00	0.00	0.01	0.5	0.0	他菜	1.00	23.0
08081	キャベツ葉生	55	12	0.7	0.1	2.9	110	24	0.2	2	0.02	0.02	23	0.01	0.01	0.01	1.0	0.0	他菜	1.00	55.0
12004	鶏全卵 生	53	75	6.5	5.4	0.2	69	24	0.8	111	0.03	0.20	0	1.85	0.08	0.70	0.0	0.3	卵	1.00	53.0
14001	オリーブ油	5	45	0.0	5.0	0.0	0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.88	0.03	0.33	0.0	0.0	油	1.00	5.0
13040	プロセステーズ	5	16	1.1	1.3	0.1	3	32	0.0	13	0.00	0.02	0	0.80	0.01	0.02	0.0	0.1	乳	1.00	5.0
13025	ヨーグルト 全脂無糖	84	36	2.3	1.9	3.1	109	77	0.0	21	0.03	0.08	1	1.17	0.01	0.05	0.0	0.1	乳	1.00	84.0
13003	牛乳 普通牛乳	90	55	3.0	3.4	4.3	135	99	0.0	34	0.04	0.14	1	2.10	0.02	0.09	0.0	0.1	乳	1.00	90.0
04078	煎大豆	10	43	3.8	2.2	3.3	200	18	0.8	0	0.01	0.03	0	0.28	0.17	0.97	1.9	0.0	豆	2.20	22.0
04042	凍り豆腐 乾	13	84	6.8	4.4	0.5	4	82	1.0	0	0.00	0.00	0	0.88	0.32	2.06	0.3	0.1	豆	8.00	78.0
08245	青ピーマン生	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	他菜	1.00	0.0
17016	米 白	10	6	0.0	0.0	0.7	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	他	1.00	10.0
03001	黒砂糖	18	83	0.3	0.0	18.3	198	43	0.8	0	0.01	0.01	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	砂糖	1.00	18.0
01026	食パン	45	112	4.0	1.8	20.9	39	10	0.2	0	0.03	0.02	0	0.88	0.02	0.35	1.0	0.5	穀類	0.71	32.0
01087	めし 七分つき米	110	176	2.9	0.8	40.4	39	4	0.2	0	0.07	0.01	0	0.14	0.01	0.18	0.8	0.0	穀類	0.47	51.7
08153	たまねぎ生	19	6	0.2	0.0	1.8	29	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.00	0.00	0.00	0.3	0.0	他菜	1.00	19.0

4. 2日間の食事調べの結果（サンプル）

○日間、食べた食品と重さを入力すると、自動的にこの画面がでる。

性別、年齢、活動レベル等を設定すると、自分の摂取基準との比較ができる。

MENU
印刷
縦1枚
印刷
縦2枚

摂取基準との比較

(下にグラフがあります)

対象者
(設定してください)
性別 男子 女子
年齢
身体活動
レベル
妊産婦

年代別 目標とする BMIの範囲	18~49才	18.5~24.9 (21.7)	上で設定した条件の 参照体位	参照体位でなく 本人の身長・体重で見える場合 (18才以上のみ)対象者の身長を入力 <input type="text" value=""/> cm			
	50~64才	20.0~24.9 (22.5)		目標BMIの中央値(カッコ内)を使った体重 <input type="text" value=""/> kg			
	65~74才	21.5~24.9 (23.2)	参照身長 <input type="text" value="158.0"/> cm	BMI指数 <input type="text" value=""/> では→ <input type="text" value=""/> kg			
	75才以上	21.5~24.9 (23.2)	参照体重 <input type="text" value="53.0"/> kg				

設定した 対象者の 摂取基準	エネルギー 推定値 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆめ (mg)	加ゆめ (mg)	鉄 (mg)	V.A β-カロチン (μg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	飽和 脂肪酸 (g)	n-3系 不飽和 (g)	n-6系 不飽和 (g)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
	1750	50.0	58.3	284.4	2600 以上	650	6.5 10.5 月経あり	700	1.10	1.20	100	13.6 以下	1.6	8	18 以上	6.5 未満
	↑	13%~ 20%	20%~ 30%	50%~ 65%								7% 以下			%は対エネルギー比	

◆ エネルギーは身長を入力しない場合は参照体位の推定必要量を表示している。
 ◆ 身長を入力した場合はその身長に対して、目標とするBMI範囲の中央値から体重を求め、算出した推定必要エネルギー。
 ◆ さらにBMIを指定した場合は、その指数から算出した体重の推定必要エネルギーを表示している。

1日目	05日	1866	106.0	69.4	224.5	4056	946	13.5	932	1.18	1.46	144	14.49	3.90	17.02	22.6	8.8
2日目	06日	1633	87.5	58.1	210.1	3478	1084	12.7	717	0.85	1.16	199	12.91	4.19	11.49	19.7	9.3
3日目																	
4日目																	
5日目																	
6日目																	
7日目																	
平均		1749	97	63.8	217.7	3767	1015	13.1	825	1.02	1.31	172	13.70	4.05	14.26	21.1	9.0

最大目盛を
200%にする
 しない

対象者の摂取基準量を100とした各栄養素の摂取状況

◆ 脂質、炭水化物は低と高の幅を表示 (縦の赤線)

◆ 鉄の基準(100%の線)は、月経ありの場合、なしの場合のそれぞれの値で100%を表している。

◆ 印は月経ありの性・年齢で、なしの場合の基準値。

◆ 食塩について基準の数値は調味料(塩、醤油)も含む

目安の量の集計

目安の食品群	1乳製品	2卵	3肉	4魚	5豆製品	6青菜	7芋	8他野菜	9果物	10穀類	11油脂	12砂糖	13その他	
1日目	05日	159g	53g	61g	75g	319g	50g	0g	529g	121g	135g	10g	18g	58g
2日目	06日	112g	51g	0g	160g	202g	65g	45g	573g	64g	142g	12g	20g	70g
3日目														
4日目														
5日目														
6日目														
7日目														
平均		136g	52g	31g	118g	261g	58g	23g	551g	93g	139g	11g	19g	64g
30~49女子		205g	40g	100g	80g	60g	50g	290g	150g	240g	15g	20g		