

◆ 自家製ケーキなどの100gの栄養価表示を、友子の「全DATA」シートのオリジナル欄（19000番台）に登録する手順

< 1 > 100gあたりの栄養価表示を作るため、まず、1単位の材料と分量を**新規の友子**に入力する

「栄養計算友子」ファイル

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	MENU	名前を入力	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.Aレチノール当量 (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)	目安の群	換算係数	換算後
2		月日を入力																				
3	No.	食品名	合計	1899	27.3	111.2	209	914	149	4.4	658	0.35	0.47	0	51.32	3.98	20.12	8.0	2.1			
4	既製品は下部の自行に																					
6	01015	薄力粉1等	100	349	8.3	1.5	75.8	110	20	0.5	0	0.11	0.03	0	0.34	0.04	0.72	2.5	0.0	穀類	1.00	100.0
7	03003	上白糖	80	313	0.0	0.0	79.4	2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	砂糖	1.00	80.0
8	12004	鶏全卵 生	90	128	11.0	9.2	0.4	117	41	1.4	188	0.05	0.33	0	2.81	0.10	1.19	0.0	0.4	卵	1.00	90.0
9	14017	有塩バター	90	830	0.5	72.9	0.2	25	14	0.1	488	0.01	0.03	0	45.41	0.25						
10	07117	干しえだま	80	194	1.6	0.1	48.2	444	39	1.4	1	0.07	0.02	0	0.02	0.01						
11	05014	くるみいり	40	285	5.8	27.5	4.7	216	34	1.0	1	0.10	0.08	0	2.75	3.58						

< 2 > 赤囲みの部分をコピーして、別の**新規のExcelファイル**に「値と数値の書式」で貼り付ける（右図参照）

新規のExcelファイル

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.Aレチノール当量 (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)							
< A >	1899	27.3	111.2	209	914	149	4.4	658	0.35	0.47	0												

(実際には罫線はコピーされません)

< 3 > ケーキの出来上がり量 (g) から100g分を出す

ケーキ出来上がり g < A > の数値を350(出来上がり量 g)で割り、100を掛ける

350 g	542.63	7.7943	31.777	59.611	261.09	42.486	1.2457	188.11	0.0997	0.1337	0	14.663	1.1374	5.7491	2.2743	0.5914
-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---	--------	--------	--------	--------	--------

計算は電卓でよいが、数式が書ける人は、数式1つを書いて右へコピーすると便利。
上記の赤囲み部分をコピーする。

< 4 > コピーしたデータを、**新規の「友子」の「全DATA」シートの19000番台に「値」の貼り付け**で持っていく（下図参照）。

(19000番代の場所に持っていくと小数桁数は調整される。)
これは、製品に添付するラベル等にも、100gあたりの成分として利用できる。

「栄養計算友子」ファイル

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
18048		八宝菜	64	5.8	3.2	3.8	150	26	0.4	49	0.13	0.06	5						0.9	0.8	0	他	
18049		麻婆豆腐	104	7.8	6.8	3.8	150	64	1.3	3	0.16	0.07	1						0.5	1.0	0	豆	0.6
18039		もやしナムル	70	3.1	4.5	5.7	160	91	1.2	140	0.05	0.07	9						2.7	1.3	0	他菜	0.9
19001		自家製パウンドケーキ	543	7.8	31.8	60	261	42	1.2	188	0.10	0.13	0	14.66	1.14	5.75	2.3	0.6	0	他			1
19002																							
19003																							
19004																							

< 5 > MENUシートの以下の緑のボタンをクリックして、**原版に保存**する。次回から、19000番台に自家製品が登録されているので、**選択**できる。

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