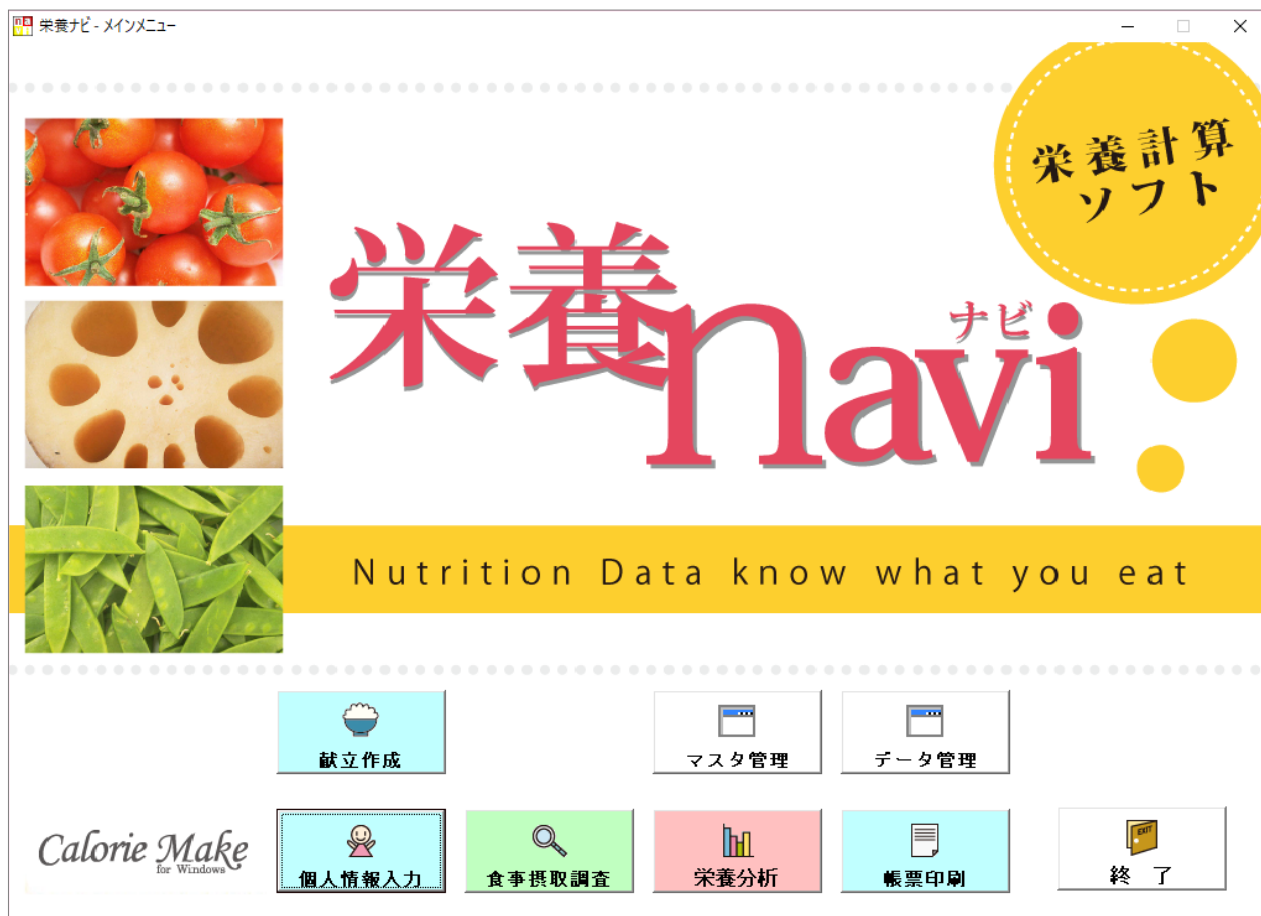


カロリーメイク 栄養計算ソフト

栄養ナビ



ユーザーズガイド

(操 作 編)



株式会社 東洋システムサイエンス

目次

目次をクリックすると、該当のページを表示します。

第1章 マスタ管理	3
【 1-1 基本情報設定 】	4
【 1-2 指導担当者 】	5
【 1-3 指導履歴コメント 】	6
【 1-4 指導定型コメント 】	7
【 1-5 疾病 】	8
【 1-6 備考コメント 】	9
【 1-7 基礎代謝 】	10
【 1-8 糖尿病食品交換表 】	11
【 1-9 腎臓病食品交換表 】	12
【 1-10 食品構成 】	13
【 1-11 6つの基礎食品 】	14
【 1-12 食品 】	15
◆ 食品の新規登録	18
◆ 食品の複写	19
【 1-13 食品一括設定 】	21
【 1-14 アミノ酸 】	22
【 1-15 脂肪酸 】	23
【 1-16 炭水化物 】	24
【 1-17 食品構成名称 】	25
【 1-18 料理作成 】	27
【 1-19 料理管理 】	31
【 1-20 食種 】	34
【 1-21 指示内容 】	35
【 1-22 食種別食事摂取量 】	36
【 1-23 食種別食品構成 】	37
第2章 栄養分析	38
【 2-1 個人情報入力 】	39
◆ [摂取基準指標] の設定	43
【 2-2 食事摂取調査 】	46
◆ 料理読込	47
◆ 食品の追加・変更	48
◆ 料理名称設定・料理登録	49
【 2-3 栄養分析 】	61
第3章 献立作成	71
【 3-1 献立作成 】	71
◆ 料理読込	72
◆ 食品の追加・変更	73
◆ 料理名称設定・料理登録	74
第4章 帳票印刷	84
【 4-1 印刷画面の操作方法 】	85
◆ 画面確認 (CoReports Viewer)	85

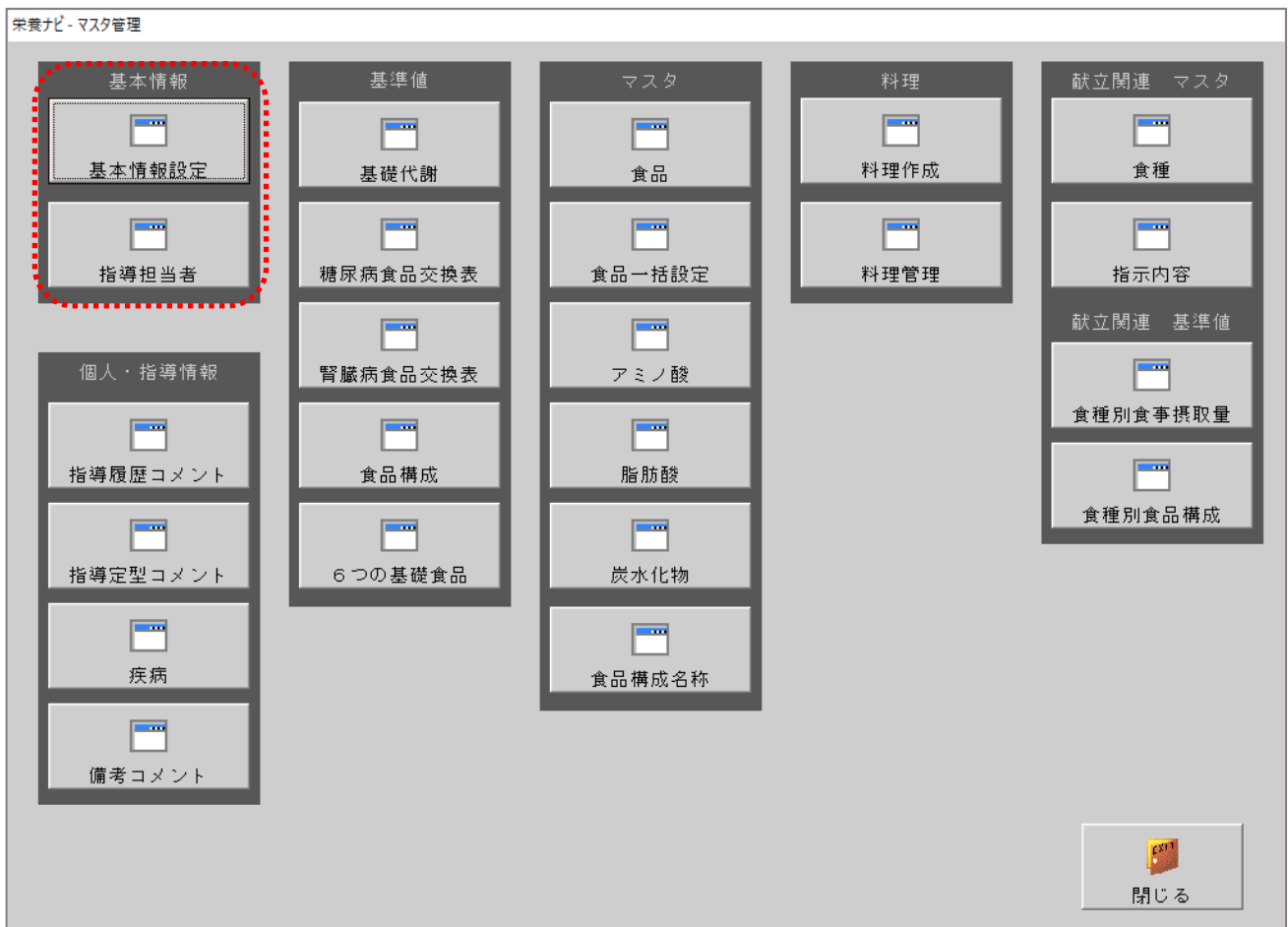
【 4-2 帳票の Excel 出力 】	87
【 4-3 週間献立表 】	89
第 5 章 データ管理（不要なデータの削除とデータのバックアップ）	90
【 5-1 データ削除 】	91
【 5-2 データ保守 】	92
◆ 最適化（データが損傷したとき等）	92
◆ データ保存	93
◆ データ再利用	96
【 5-3 料理の保存 】	99
【 5-4 料理の再利用 】	101
【 5-5 食事摂取調査情報の保存 】	103
【 5-6 食事摂取調査情報の再利用 】	106
【 5-7 食品構成一括更新（食品マスタ） 】	108
◆ 「置き換え」の操作例	109
第 6 章 献立取込（献立データの受け渡し）	111
【 6-1 献立取込（『栄養ナビ』への取り込み） 】	112
【 6-2 献立取込（『栄養ナビ』からの受け渡し） 】	119
◆ 食品マスタの取り込みについて	124
『栄養ナビ』のアンインストール（削除）	126
■ サンプル帳票	128
個人情報一覧	128
個人情報詳細	129
食事摂取調査（栄養価）	130
食事摂取調査（糖尿病交換表）	132
食事摂取調査（腎臓病交換表）	133
ヘルスレポート ※Excel 出力可能	134
摂取量・PFC グラフ	135
食品構成摂取グラフ	136
献立一覧	137
献立表（栄養価） ※Excel 出力可能	138
献立表（糖尿病交換表）	140
献立表（腎臓病交換表）	141
週間献立表 ※Excel 出力可能	142
食品マスタリスト	143
料理一覧	146
料理詳細	147
【巻末資料①】 食品成分表 2015 年版（七訂）以降の新規収載食品	149
【巻末資料②】 食品成分表 2015 年版（七訂）以降の削除食品	163

第1章 マスタ管理

マスタ管理では、基本となるそれぞれのマスタの設定を行います。



『栄養ナビ』のインストール後は、
「基本情報設定」「指導担当者」を
必ずご確認ください。



【 1-1 基本情報設定 】

基本情報設定では、『栄養ナビ』全体に影響する項目を設定します。

管理番号は、サポートへのお問い合わせの際に必要です。

保存 終了

管理番号 0000580001

栄養士名 東洋 花子

【基準量の1食量】

献立作成や食事摂取調査の入力時、1食分の献立について栄養バランスを確認する場合に、1日分の基準値のうち何パーセントを1食分の基準値とするかという初期値を設定しておきます。

(献立作成や食事摂取調査画面でも随時変更可能です)

個人情報区分名称

名	称
1	一般
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

ビタミン加熱時の係数

ビタミン	係 数	%
レチノール	100.0	%
カロテン	100.0	%
β-胡萝卜素当量	100.0	%
ビタミンD	100.0	%
ビタミンE	100.0	%
ビタミンK	100.0	%
ビタミンB1	100.0	%
ビタミンB2	100.0	%
ナイアシン	100.0	%
ナイアシン当量	100.0	%
ビタミンB6	100.0	%
ビタミンB12	100.0	%
葉 酸	100.0	%
パントテン酸	100.0	%
生物素	100.0	%
ビタミンC	100.0	%

注) 係数で入力します。
損耗率20%の場合: 80%

印刷関連

用紙サイズ ☒ : A4 ☐ : A3 ☐ : B4

倍 率 70 % (1 ~ 200)

スプール数 10 ページ (1 ~ 10)

基準量の1食量

食 量 25 % (1 ~ 100)

食品の名前の表示方法

☐ 呼び名で表示 ☒ 食品名で表示

栄養価合算 合算しない

※食物繊維「高分子量水溶性食物繊維」が設定されている食品の栄養価は合算しない項目です。

係数の変更を行った場合は、すでに登録されている献立にも反映されます。

食品成分表(八訂)以降で対象となる食品はないため、設定する必要はありません。

栄養士名 : 栄養士名を入力します。(全角 12 文字以内)

個人情報区分名称 : 区分を入力しておく、栄養指導対象者を分類することができます。
必要に応じて入力してください。(全角 5 文字以内)

※ 個人情報の入力後は、区分の並び順を変更しないでください。

(空いている行に追加することは問題ありません)

加熱時の係数 : ビタミンの熱損耗率を係数で入力します。(初期出荷時はすべて 100%と設定してありますが、20%損耗する場合は 80 と設定します)

用紙サイズ : 印刷する用紙サイズの初期値を A4・A3・B4 より選択します。

倍率 : A3…100%、B4…81%、A4…70%が最適値です。
端まで印刷できず印字が切れてしまう場合は、倍率を小さめに調整してください。
(※プリンタの種類により最適値が若干異なる場合があります)
各帳票印刷画面でも個別に選択することが可能です。

スプール数 : 印刷プレビューの最大表示枚数を設定します。通常は変更する必要はありません。

食品の名前の表示方法 :

『栄養ナビ』の食品マスタには、食品成分表に記載されている正式な名称と、日常的に使用する名称(呼び名)の2種類が登録できます。献立作成や食事摂取調査で食品名を表示する際に、どちらの名称を主に使用するかを選択します。



保存 : 表示内容を保存します。(入力後は必ず保存を行ってから終了してください)
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-2 指導担当者 】

「栄養分析」の担当栄養士欄に表示する栄養士名を登録します。
(最低1名は登録しておいてください)

- ① マスタ管理の基本情報内「指導担当者」をクリックします。

栄養ナビ - 指導担当者設定

ファイル(F)

保存 クリア 終了

指導担当者	休 日 選 択							開始日	終了日	ユーザ名	パスワード
	月	火	水	木	金	土	日				
指導者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				変更
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							

保存 クリア 終了

保存 : 表示内容を保存します。
 クリア : 編集集中の内容をクリアします。
 終了 : 表示されている画面を終了します。

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

【 1－3 指導履歴コメント 】

「[栄養分析](#)」の指導項目に使用する内容をあらかじめ登録しておきます。

- ① マスタ管理の個人・指導情報内「指導履歴コメント」をクリックします。

栄養ナビ - 指導履歴コメント

ファイル(F) 編集(E)

保存 クリア 終了

指導履歴コメント	
1	糖尿病教室
2	教育入院
3	集団指導
4	食事指導
5	料理教室
6	個別指導
7	運動指導
8	訪問指導
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	

② 指導履歴コメントを入力します。
(全角 15 文字以内)

保存 クリア 終了

保存 : 表示内容を保存します。
クリア : 編集中的内容をクリアします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

【 1-4 指導定型コメント 】

「[栄養分析](#)」でよく使用するコメントを登録しておく、効率よく指導を行うことができます。
(栄養分析画面で随時入力することも可能です)

① マスタ管理の個人・指導情報内「指導定型コメント」をクリックします。

② ▼をクリックして指導項目を選択し、「読み込」をクリックします。

指導項目: 1: 体重について 2: 栄養価について (不足) 3: 栄養価について (摂り過ぎ) 4: 摂取バランスについて

読み込

定型コメント

	定型コメント
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

指導項目: 1: 体重について 読み込

指導項目を選択しなおす場合は、「選択」をクリックします。

定型コメント

	定型コメント
1	適量
2	やや肥満
3	太りすぎ
4	やせすぎ
5	
6	
7	
8	
9	
10	

③ 指導項目の定型コメントが表示されます。
1つの指導内容について10項目まで登録可能です。
(全角30文字以内)



入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

保存 : 表示内容を保存します。
クリア : 編集中的内容をクリアします。
選択 : 指導項目を選択しなおす場合にクリックします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1－5 疾病 】

「[個人情報入力](#)」でよく使用する疾病名称を登録します。
(個人情報入力画面で随時入力することも可能です)

- ① マスタ管理の個人・指導情報内「疾病」をクリックします。

疾病	疾病
1 貧血	16
2 糖尿病	17
3 腎臓病	18
4 高血圧	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

② 疾病名称を入力します。
最大 30 件（全角 15 文字以内）まで登録可能です。



入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

- 保存 : 表示内容を保存します。
クリア : 編集中的内容をクリアします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-6 備考コメント 】

[個人情報入力](#)の備考欄に使用するコメントをあらかじめ登録しておきます。
(個人情報入力画面で随時入力することも可能です)

① マスタ管理の個人・指導情報内「備考コメント」をクリックします。

	備考コメント
1	理解力はある。
2	理解するのに時間がかかる。
3	性格はまじめ。
4	おとなしい性格。
5	楽天的な性格。
6	外食が多い。
7	かなり偏食である。
8	身体を動かすのが苦手。
9	濃い味付けを好む。
10	かなり酒好き。
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	

② 備考コメントを入力します。
(全角 15 文字以内)

保 存 クリア 終 了

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

保存 : 表示内容を保存します。
クリア: 編集中的内容をクリアします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-7 基礎代謝 】

年齢・性別ごとの基礎代謝基準値を参照します。

※ 日本人の食事摂取基準（2025 年版）に基づいた値が登録されているため、この画面では数値の変更はできません。

① マスタ管理の基準値内「基礎代謝」をクリックします。

② 年齢・性別を入力し、「読込」をクリックします。

栄養ナビ - 基礎代謝
ファイル(F) 編集(E)
保存 削除 クリア 選択 終了

年齢 40
性別 1:男性 読込

基礎代謝基準値 0.0 kcal/Kg/日
注) 当項目は参照のみです。

栄養ナビ - 基礎代謝
ファイル(F) 編集(E)
保存 削除 クリア 選択 終了

年齢 40
性別 1:男性 読込

基礎代謝基準値 22.3 kcal/Kg/日
注) 当項目は参照のみです。

この画面では値の参照のみ可能ですので、保存・削除等のボタンは使用できません。

選択 終了

選択 : 年齢・性別を選択しなおす場合、クリックします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1－8 糖尿病食品交換表 】

エネルギーごとに糖尿病食品交換表基準値を登録します。

ここで設定された値は、「[個人情報入力](#)」画面の糖尿病食品交換表に反映されます。

① マスタ管理の基準値内「糖尿病食品交換表」をクリックします。

② エネルギーを入力し、「読み込」をクリックします。

糖尿病食品交換表

ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 クリア 選択 終了

エネルギー 1600 kcal 読み込

交換表	基準値	単位
表 1 (穀類・いも類)	0.0	単位
表 2 (くだもの類)	0.0	単位
表 3 (魚・肉・卵・大豆類)	0.0	単位
表 4 (乳製品類)	0.0	単位
表 5 (油脂類)	0.0	単位
表 6 (野菜類)	0.0	単位
付表 1 (調味料類)	0.0	単位
付表 2 (嗜好品類)	0.0	単位
付表 3 (外食類)	0.0	単位

単位合計 20.7 単位

③ 基準値を入力します。

保存 削除 クリア 選択 終了

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

保存 : 表示内容を保存します。

削除 : 表示内容を削除します。

クリア : 編集中的内容をクリアします。

選択 : エネルギーを選択しなおす場合、クリックします。

終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1－9 腎臓病食品交換表 】

たんぱく質・エネルギーごとに腎臓病食品交換表基準値を登録します。
ここで設定された値は、「[個人情報入力](#)」画面の腎臓病食品交換表に反映されます。

① マスタ管理の基準値内「腎臓病食品交換表」をクリックします。

② たんぱく質・エネルギーを入力し、「読み込」をクリックします。

たんぱく質 50.0 読み込

エネルギー 2000 kcal

交換表	基準値	単位
表 1 (主食)	0.0	単位
表 2 (副食・デザート)	0.0	単位
表 3 (副食・付け合せ)	0.0	単位
表 4 (メインとなる副食)	0.0	単位
表 5 (調味料)	0	kcal
表 6 (油脂)	0	kcal
別表 1 (キノコ・海藻・こんにゃく)	0	kcal
別表 2 (嗜好品類)	0	kcal

たんぱく質 50.0 読み込

エネルギー 2000 kcal

交換表	基準値	単位
表 1 (主食)	4.0	単位
表 2 (副食・デザート)	1.0	単位
表 3 (副食・付け合せ)	1.0	単位
表 4 (メインとなる副食)	11.0	単位
表 5 (調味料)	200	kcal
表 6 (油脂)	300	kcal
別表 1 (キノコ・海藻・こんにゃく)	30	kcal
別表 2 (嗜好品類)	50	kcal
別表 3 (菓子)	100	kcal
別表 4 (調味料類)	30	kcal
別表 5 (調理加工食品)	20	kcal
特殊 (治療用特殊食品)	100	kcal

単位合計 17.0 単位

エネルギー合計 1960 kcal

単位合計・エネルギー合計は基準値を入力すると、自動で計算されます。

保存 削除 クリア 選択 終了

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

- 保存 : 表示内容を保存します。
- 削除 : 表示内容を削除します。
- クリア : 編集中の内容をクリアします。
- 選択 : たんぱく質・エネルギーを選択しなおす場合、クリックします。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-10 食品構成 】

年齢ごとに食品構成の基準値を設定します。

ここで登録された内容は、[食事摂取調査](#)で食品構成グラフを表示する際などに使用されます。

① マスタ管理の基準値内「食品構成」をクリックします。

② 年齢・性別を入力し、「読み」をクリックします。

栄養ナビ - 食品構成

ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 クリア 選択 終了

年齢: 20 読み

性別: 1: 男性

名称	基準値	単位	名称	基準値	単位
1 穀類	0.00	g	17 嗜好飲料類	0.00	g
2 いも類	0.00	g	18 調味料・香辛料	0.00	g
3 砂糖・甘味料類	0.00	g	19 調理加工食品類	0.00	g
4 豆類	0.00	g	20	0.00	g
5 糧実類	0.00	g			
6 緑黄色野菜	0.00	g			
7 その他の野菜	0.00	g			
8 果実類	0.00	g			
9 きのこと類	0.00	g			
10 藻類	0.00	g			
11 魚介類	0.00	g			
12 肉類	0.00	g			
13 卵類	0.00	g			
14 乳類	0.00	g			
15 油脂類	0.00	g			
16 菓子類	0.00	g			

③ 基準値を入力します。

食品構成の名称部分は「[食品構成名称](#)」画面より設定します。
 名称や並び順の変更が必要な場合は、あらかじめ「食品構成名称」画面で変更してから基準値を登録してください。

保存 削除 クリア 選択 終了

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

- 保存 : 表示内容を保存します。
- 削除 : 表示内容を削除します。
- クリア : 編集中的内容をクリアします。
- 選択 : 年齢を選択しなおす場合、クリックします。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-11 6つの基礎食品 】

年齢・性別ごとに6つの基礎食品基準値を設定します。

① マスタ管理の基準値内「6つの基礎食品」をクリックします。

② 年齢・性別を入力し、「読込」をクリックします。

6群	基準値	単位
1 (赤)魚・肉・卵・大豆	0	g
2 (赤)乳製品・小魚	0	g
3 (緑)緑黄色野菜	0	g
4 (緑)淡色野菜・果実	0	g
5 (黄)穀類・いも・砂糖	0	g
6 (黄)油脂・種実類	0	g

③ 基準値を入力します。

6群	基準値	単位
1 (赤)魚・肉・卵・大豆	270	g
2 (赤)乳製品・小魚	300	g
3 (緑)緑黄色野菜	116	g
4 (緑)淡色野菜・果実	432	g
5 (黄)穀類・いも・砂糖	510	g
6 (黄)油脂・種実類	30	g



入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

- 保存 : 表示内容を保存します。
- 削除 : 表示内容を削除します。
- クリア : 編集中的内容をクリアします。
- 選択 : 年齢・性別を選択しなおす場合、クリックします。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-12 食品 】

献立作成・食事摂取調査に使用する食品を登録します。

『栄養ナビ』には、「日本食品標準成分表」に収載されている全食品があらかじめ登録されていますが、食品マスタに登録されていない食品がある場合は、新たに登録します。

今後、食品成分表が改訂された際は、アップデート時に栄養価の上書きが行われますので、食品成分表に収載されている食品番号については栄養価を変更しないでご利用ください。

(栄養価を変更する場合は、枝番等を使用し、新しい食品として別途作成してください)

栄養ナビ - 食品
ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 複写 クリア 選択 終了

食品番号

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

食品名	食品構成分類	糖病食品交換表	脂肪分類	腎臓病食品交換表	食物繊維合計入力
食品名					
呼び名					
おぼえ					
管理コード					
食品構成分類	0:				
6つの基礎食品	0:その他				
糖尿病食品交換表	0:				
脂肪分類	0:				
腎臓病食品交換表	0:				
食物繊維合計入力	<input type="checkbox"/>				

栄養素	栄養価	単位	栄養素	栄養価	単位
1 廃棄率	0	%	β-カロテン当量	0	μg
2 エネルギー	0	kcal	β-カロテン活性当量	0	μg
3 水分	0.0	g	ビタミンD	0.0	μg
4 動物性たんぱく質	0.0	g	α-トコフェロール	0.0	mg
5 植物性たんぱく質	0.0	g	β-トコフェロール	0.0	mg
6 炭水化物(糖質)	0.0	g	γ-トコフェロール	0.0	mg
7 動物性脂質	0.0	g	δ-トコフェロール	0.0	mg
8 植物性脂質	0.0	g	ビタミンK	0	μg
9 食物繊維(不溶性)	0.0	g	ビタミンB1	0.00	mg
10 食物繊維(水溶性)	0.0	g	ビタミンB2	0.00	mg
11 食物繊維(合計)	0.0	g	ナイアシン	0.0	mg
12 炭水化物(糖質)	0.0	g	ナイアシン当量	0.0	mg
13 炭水化物(糖質)	0	mg	ビタミンB6	0.00	mg
14 炭水化物(糖質)	0	mg	ビタミンB12	0.0	μg
15 炭水化物(糖質)	0	mg	葉酸	0	μg
16 炭水化物(糖質)	0	mg	パントテン酸	0.00	mg
17 炭水化物(糖質)	0	mg	ビオチン	0.0	μg
18 炭水化物(糖質)	0.0	mg	ビタミンC	0	mg
19 炭水化物(糖質)	0.0	mg	飽和脂肪酸	0.00	g
20 炭水化物(糖質)	0.00	mg	一価不飽和脂肪酸	0.00	g
21 炭水化物(糖質)	0.00	mg	多価不飽和脂肪酸	0.00	g
22 炭水化物(糖質)	0	μg	コレステロール	0	mg
23 炭水化物(糖質)	0	μg	食物繊維(低分子量水溶性)	0.0	g
24 炭水化物(糖質)	0	μg	食物繊維(高分子量水溶性)	0.0	g
25 炭水化物(糖質)	0	μg	食物繊維(不溶性)	0.0	g
26 炭水化物(糖質)	0	μg	食物繊維(総量)	0.0	g
27 炭水化物(糖質)	0	μg	食塩相当量	0.0	g
28 炭水化物(糖質)	0	μg	アルコール	0.0	g

食品成分表の項目の他、たんぱく質・脂質については動物性／植物性に項目が分かれています。

パン類・菓子類・調理加工食品類などのように、一つの食品の中に動物性／植物性のたんぱく質・脂質が混在していると思われる食品もありますので、詳細の管理を行う場合は、あらかじめ食品マスタの内容をご確認ください。

★ 食品マスタの初期設定について

初期出荷時の『栄養ナビ』食品マスタには、食品成分表記載の栄養価の他、食品構成などシステム上で必要な項目があらかじめ設定してあります。

食品構成については、食品成分表の大分類や厚生労働省より提示されている緑黄色野菜に関する別表等を元に分類されていますが、旧バージョンをご利用だった場合、成分表に後から追加された食品には未設定です。ご利用前に「[食品一括設定](#)」画面等で確認の上、必要に応じて設定してください。

6つの基礎食品・糖尿病食品交換表・腎臓病食品交換表等についても、事前にご確認ください。

★ 『栄養ナビ』における画分値と総量について

『栄養ナビ』で新しい食品を追加する際、食物繊維入力「画分の合計＝総量」となり、総量に画分の合計とは異なる値を入力した場合、画分の値は0となります。

ただし、成分表では低分子量水溶性、高分子量水溶性、不溶性の合計が総量とは異なる食品が存在しており、例外的に「合計≠総量」で値を保持しています。

例) 9-17「まこんぶ 素干し」、4-32「木綿豆腐」 など

[食品の読み込み]

① マスタ管理のマスタ内「食品」をクリックします。

栄養ナビ - 食品

ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 複写 クリア 選択 終了

食品番号 読込

食品名
呼び名
おぼえ
管理コード

② 食品番号を入力して、「読込」をクリックします。
または「一覧」をクリックし、食品一覧画面より読み込み
たい食品を選択します。

管理コード・食品番号を入力または食品群を選択し、
一覧より食品名をクリックします。

栄養ナビ - 食品一覧

検索条件

管理コード

食品番号 01

食品群

- 1:穀類
- 2:いも及びでん粉類
- 3:砂糖及び甘味類
- 4:豆類
- 5:種実類
- 6:野菜類
- 7:果実類
- 8:きのこ類
- 9:藻類
- 10:魚介類
- 11:肉類
- 12:卵類
- 13:乳類
- 14:油脂類
- 15:菓子類
- 16:嗜好飲料類
- 17:調味料及び香辛料類
- 18:調理済み流通食品類
- 19~99:その他

登録件数: 215 件

食品番号	管理コード	食品名	おぼえ
01001	AMARANS	アマランサス(玄穀)	
01002	AWA	あわ(精白粒)	
01003	AWA	あわ(あわもち)	
01004	OTOMIL	えんばく(オートミール)	
01005	OSIMUGI	おおむぎ(七分つき押麦)	
01006	OSIMUGI	おおむぎ(押麦、乾)	
01007	OMUGI	おおむぎ(米粒麦)	
01008	OMUGI	おおむぎ(大麦めん、乾)	
01009	OMUGI	おおむぎ(大麦めん、ゆで)	
01010	MUGIKOGA	おおむぎ(麦こがし)	
01011	KIBI	ぎび(精白粒)	
01012	KOMUGI	こむぎ(玄穀、国産、普通)	
01013	KOMUGI	こむぎ(玄穀、輸入、軟質)	
01014	KOMUGI	こむぎ(玄穀、輸入、硬質)	
01015	HAKURIKI	薄力粉(1等)	
01016	HAKURIKI	薄力粉(2等)	
01017		五訂増補削除(薄力粉)	
01018	TYUURIKI	中力粉(1等)	
01019	TYUURIKI	中力粉(2等)	
01020	KYOURIKI	強力粉(1等)	
01021	KYOURIKI	強力粉(2等)	
01022		五訂増補削除(強力粉)	
01023	KYOURIKI	強力粉(全粒粉)	
01024	HOTTOKEK	プレミックス粉(ホットケーキ用)	
01025	TENPURAK	プレミックス粉(天ぷら用)	
01026	PAN	角形食パン	
01027		五訂増補削除(食パン)	

閉じる

《 管理コードとは 》

食品番号は覚えにくいので、この番号に代わるものとして利用者が覚えやすいコードを各食品に付けることができます。

例えば、「1-83 精白米」に管理コードとして“KOME”と設定しておけば、食品一覧画面の管理コード欄に“KOME”と入力するだけで検索することができます。

管理コードは1文字入力するごとにその文字から始まる食品に絞り込まれます。

* 検索には大文字／小文字を区別しません。

* 参考のため、あらかじめ登録されていますが、自由に変更してご利用ください。

③ 食品番号に該当する食品データが表示されます。

「<<前の食品へ」1つ前の食品データを表示します。
「次の食品へ>>」次の食品データを表示します。

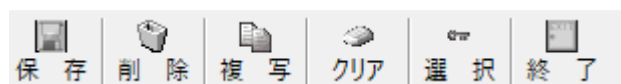
食品番号 01 083 読み 一覧

食品名 水稻穀粒(精白米、刈り米)
呼び名 水稻穀粒(精白米、刈り米)
おぼえ
管理コード KOME
食品構成分類 1: 穀類
6つの基礎食品 5: (黄)穀類・いも・砂糖
糖尿病食品交換表 1: 表 1 (穀類・いも類)
脂肪分類 2: 植物類
腎臓病食品交換表 1: 表 1 (主食)
食物繊維合算入力

	栄養素	栄養価	単位	栄養素	栄養価	単位
1	廃棄率	0	%	β-カロテン当量	0	μg
2	エネルギー	342	kcal	β-カロテン活性当量	0	μg
3	水分	14.9	g	ビタミンD	0.0	μg
4	動物性たんぱく質	0.0	g	α-トコフェロール	0.1	mg
5	植物性たんぱく質	6.1	g	β-トコフェロール	0.0	mg
6	たんぱく組成によるたんぱく質	5.8	g	γ-トコフェロール	0.0	mg
7	動物性脂質	0.0	g	δ-トコフェロール	0.0	mg
8	植物性脂質	0.9	g	ビタミンK	0	μg
9	リノール酸当量	0.8	g	ビタミンB1	0.09	mg
10	炭水化物	77.6	g	ビタミンB2	0.02	mg
11	単糖当量	83.1	g	ナイアシン	1.2	mg
12	灰分	0.4	g	ナイアシン当量	2.8	mg
13	ナトリウム	1	mg	ビタミンB6	0.12	mg
14	カリウム	89	mg	ビタミンB12	0.0	μg
15	カルシウム	5	mg	葉酸	12	μg
16	マグネシウム	23	mg	パントテン酸	0.68	mg
17	リン	95	mg	ビオチン	1.4	μg
18	鉄	0.8	mg	ビタミンC	0	mg
19	亜鉛	1.4	mg	飽和脂肪酸	0.29	g
20	銅	0.22	mg	一価不飽和脂肪酸	0.21	g
21	マンガン	0.81	mg	多価不飽和脂肪酸	0.91	g
22	ヨウ素	0	μg	コレステロール	0	mg
23	セレン	2	μg	食物繊維 低分子量水溶性	0.0	g
24	クロム	0	μg	食物繊維 高分子量水溶性	0.0	g
25	モリブデン	69	μg	食物繊維 不溶性	0.5	g
26	レチノール	0	μg	食物繊維 総量	0.5	g
27	α-カロテン	0	μg	食塩相当量	0.0	g
28	β-カロテン	0	μg	アルコール	0.0	g
29	β-カロテン当量	0	μg			

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

- 食品番号 : 成分表上の食品番号 初めの数値 2 桁（食品群）－数値 3 桁（小分類）に加え、追加食品を同種類で並べられるように枝番を設けています。
（※ 枝番はアルファベット小文字のみ）
- 食品名 : 食品成分表に記載されている正式名称です。 } どちらを主に使用するかは
呼び名 : 通常使用している食品名を入力します。 } マスタ管理－[基本情報設定](#)で
おぼえ : 規格・メーカー名等を自由に入力します。 } 選択することができます。
- 管理コード : 『栄養ナビ』独自のコードです。（前ページ参照）
- 食品構成分類 : ここで設定された分類により、[献立作成](#)・[食事摂取調査](#)画面や[栄養分析](#)の際の食品構成グラフに反映されます。
また、[食品構成名称マスタ](#)に設定されている SV 分類コードや栄養比率コードを参照し、栄養分析の際、食事バランスガイドや栄養比率の集計にも使用されます。
- 6つの基礎食品 : 食事摂取調査・栄養分析にて摂取量・PFC グラフ出力の際に使用されます。
- 糖尿病食品交換表 : 糖尿病食品交換表として、食事摂取調査や献立作成に反映されます。
- 脂肪分類 : 栄養分析の際、「脂肪比」および「動物性食品」の判断等に反映されます。
- 腎臓病食品交換表 : 腎臓病食品交換表として、食事摂取調査や献立作成に反映されます。
- 食物繊維合算入力 : 食品成分表（ハ訂）以降、対象となる食品はありません。



- 保存 : 表示内容を保存します。
- 削除 : 表示内容を削除します。
- 複写 : 食品名～栄養価の各項目を複写します。（次々ページ参照）
- クリア : 編集中的内容をクリアします。
- 選択 : 食品を選択しなおす場合、クリックします。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

◆ 食品の新規登録

使用したい食品が食品マスタに登録されていない場合は、新たに食品を追加します。

① 未登録の食品番号を入力し、「読込」をクリックします。

食品番号 15 087 a 読込

食品名
呼び名
おぼえ
管理コード
食品構成分類
6つの基礎食品
糖尿病食品交換表
脂肪分類
腎臓病食品交換表
食物繊維合算入力

栄養素	栄養価	単位	栄養素	栄養価	単位
1 廃棄率	0	%	β-カロテン当量	0	μg
2 エネルギー	0	kcal	β-カロテン活性当量	0	μg
3 水分	0.0	g	ビタミンD	0.0	μg
4 動物性たんぱく質	0.0	g	α-トコフェロール	0.0	mg
5 植物性たんぱく質	0.0	g	β-トコフェロール	0.0	mg
6 炭水化物	0.0	g	γ-トコフェロール	0.0	mg
7 動物性脂質	0.0	g	δ-トコフェロール	0.0	mg
8 植物性脂質	0.0	g	ビタミンK	0	μg
9 トリグリセリド当量	0.0	g	ビタミンB1	0.00	mg
10 炭水化物	0.0	g	ビタミンB2	0.00	mg
11 単糖当量	0.0	g	ナイアシン	0.00	mg
12 灰分	0.0	g	ナイアシン当量	0.00	mg
13 ナトリウム	0	mg	ビタミンB6	0.00	mg
14 カリウム	0	mg	ビタミンB12	0	μg
15 カルシウム	0	mg	葉酸	0	μg
16 マグネシウム	0	mg	パントテン酸	0.00	mg
17 リン	0	mg	ビオチン	0.0	μg
18 鉄	0.0	mg	ビタミンC	0	mg
19 亜鉛	0.0	mg	飽和脂肪酸	0.00	g
20 銅	0.00	mg	一価不飽和脂肪酸	0.00	g
21 マンガン	0.00	mg	多価不飽和脂肪酸	0.00	g
22 ヨウ素	0	μg	コレステロール	0	mg
23 セレン	0	μg	食物繊維 低分子量水溶性	0.0	g
24 クロム	0	μg	食物繊維 高分子量水溶性	0.0	g
25 モリブデン	0	μg	食物繊維 不溶性	0.0	g
26 レチノール	0	μg	食物繊維 総量	0.0	g
27 α-カロテン	0	μg	食塩相当量	0.0	g
28 β-カロテン	0	μg	アルコール	0.0	g
29 β-カロテン当量	0	μg			

② 食品番号以外（食品名等）が空欄の画面が表示されます。

③ 食品名・呼び名等の各項目を入力します。
栄養価は可食量 100gあたりの栄養価を入力します。

④ 「保存」をクリックします。

食品番号 15 087 a 読込

食品名 ぶどうゼリー
呼び名 ぶどうゼリー
おぼえ
管理コード ZERI
食品構成分類 16: 菓子類
6つの基礎食品 5: (黄)穀類・いも・砂糖
糖尿病食品交換表 8: 付表2 (嗜好品類)
脂肪分類 1: 動物類
腎臓病食品交換表 9: 別表3 (菓子)
食物繊維合算入力

栄養素	栄養価	単位	栄養素	栄養価	単位
1 廃棄率	0	%	β-カロテン当量	45	μg
2 エネルギー	89	kcal	β-カロテン活性当量	4	μg
3 水分	77.6	g	ビタミンD	0.0	μg
4 動物性たんぱく質	0.0	g	α-トコフェロール	0.3	mg
5 植物性たんぱく質	2.1	g	β-トコフェロール	0.0	mg
6 炭水化物	1.6	g	γ-トコフェロール	0.0	mg
7 動物性脂質	0.0	g	δ-トコフェロール	0.0	mg
8 植物性脂質	0.1	g	ビタミンK	0	μg
9 トリグリセリド当量	0.1	g	ビタミンB1	0.07	mg
10 炭水化物	19.8	g	ビタミンB2	0.02	mg
11 単糖当量	17.6	g	ナイアシン	0.3	mg
12 灰分	0.4	g	ナイアシン当量	0.3	mg
13 ナトリウム	5	mg	ビタミンB6	0.06	mg
14 カリウム	180	mg	ビタミンB12	0.0	μg
15 カルシウム	9	mg	葉酸	26	μg
16 マグネシウム	10	mg	パントテン酸	0.22	mg
17 リン	17	mg	ビオチン	0.0	μg
18 鉄	0.1	mg	ビタミンC	40	mg
19 亜鉛	0.1	mg	飽和脂肪酸	0.02	g
20 銅	0.03	mg	一価不飽和脂肪酸	0.02	g
21 マンガン	0.00	mg	多価不飽和脂肪酸	0.03	g
22 ヨウ素	0	μg	コレステロール	0	mg
23 セレン	0	μg	食物繊維 低分子量水溶性	0.0	g
24 クロム	0	μg	食物繊維 高分子量水溶性	0.2	g
25 モリブデン	0	μg	食物繊維 不溶性	0.0	g
26 レチノール	0	μg	食物繊維 総量	0.2	g
27 α-カロテン	0	μg	食塩相当量	0.0	g
28 β-カロテン	0	μg	アルコール	0.0	g
29 β-カロテン当量	0	μg			

◆ 食品の複写

似たような食品が登録されている場合は、複写機能を使用し、別の食品として登録と効率的です。

〈例〉 15-087「オレンジゼリー」を元に 15-087-a に「ぶどうゼリー」を作成します。

① 未登録の食品番号（例では 15-087-a）を入力し、「読込」をクリックします。

食品番号 15 087 - a 読込

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

	栄養素	栄養価	単位	栄養素	栄養価	単位
1	廃棄率	0	%	β-カロテン当量	0	μg
2	エネルギー	0	kcal	β-カロテン当量	0	μg
3	水分	0.0	g	β-カロテン当量	0	μg
4	動物性たんぱく質	0.0	g	ビタミンD	0.0	μg
5	植物性たんぱく質	0.0	g	α-トコフェロール	0.0	mg
6	脂質	0.0	g	β-トコフェロール	0.0	mg
7	動物性脂質	0.0	g	γ-トコフェロール	0.0	mg
8	植物性脂質	0.0	g	α-トコフェロール	0.0	μg
					0.00	mg
					0.00	mg
					0.00	mg

食品名
呼び名
おぼえ
管理コード
食品構成分類

② 食品番号以外（食品名等）が空欄の画面が表示されます。

③ 「複写」をクリックします。

食品ナビ - 食品
ファイル 編集
保存 削除 複写 クリア 選択

食品番号 15 087 - a 読込

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

	栄養素	栄養価	単位	栄養素	栄養価	単位
1	廃棄率	0	%	β-カロテン当量	0	μg
2	エネルギー	0	kcal	β-カロテン当量	0	μg
3	水分	0.0	g	β-カロテン当量	0	μg
4	動物性たんぱく質	0.0	g	ビタミンD	0.0	μg
5	植物性たんぱく質	0.0	g	α-トコフェロール	0.0	mg
6	脂質	0.0	g	β-トコフェロール	0.0	mg
7	動物性脂質	0.0	g	γ-トコフェロール	0.0	mg
8	植物性脂質	0.0	g	α-トコフェロール	0.0	μg
					0.00	mg
					0.00	mg
					0.00	mg

食品名
呼び名
おぼえ
管理コード

④ 管理コード・食品番号を入力または食品群を選択し、元になる食品（例では 15087）を一覧よりクリックします。

食品ナビ - 食品一覧

検索条件
管理コード
食品番号 15

登録件数: 185 件

食品群
1:穀類
2:いも及びでん粉類
3:砂糖及び甘味類
4:豆類
5:糧実類
6:野菜類
7:果実類
8:きのこ類
9:藻類
10:魚介類
11:肉類
12:卵類
13:乳類
14:油脂類
15:菓子類
16:嗜好飲料類
17:調味料及び香辛料類
18:調理済み流通食品類
19~99:その他

食品番号	管理コード	食品名	おぼえ
15082	BATAKEKI	バターケーキ	
15083	HOTTOKEK	ホットケーキ	
15084	WAFFURU	ワッフル(カスタードクリーム入り)	
15085	WAFFURU	ワッフル(ジャム入り)	
15086	PURIN	カスタードプリン	
15087	ZERI	ゼリー(オレンジ)	
15088	ZERI	ゼリー(コーヒー)	
15089	ZERI	ゼリー(ミルク)	
15090	ZERI	ゼリー(ワイン)	
15091	BABAROA	ババロア	
15092	UEHASU	ウエハース	
15093	KURAKKA	オイルスプレークラッカー	
15094	KURAKKA	ソーダクラッカー	
15095	SABURE	サブレ	
15096	RIFUPAI	リーフパイ	
15097	BISUKETT	ハードビスケット	
15098	BISUKETT	ソフトビスケット	
15099	PURETHEL	プレッツェル	
15100	ROSTAKEK	ロシアケーキ	
15101	ARARE	小麦粉あられ	
15102	KONSUNAK	コーンスナック	
15103	POTETOTI	ポテトチップス	
15104	POTETOTI	成形ポテトチップス	
15105	KYARAMER	キャラメル	
15106	RAMUNE	ラムネ	
15107	KYANDY	ゼリーキャンデー	
15108	BINZU	ゼリービーンズ	

閉じる

栄養ナビ - 食品
ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 複写 クリア 選択 終了

⑤ 食品番号以外の項目が複写されます。

食品番号 15 087 - a
 一覧

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

食品名

呼び名

おぼえ

管理コード

食品構成分類

6つの基礎食品

糖尿病食品交換表

脂肪分類

腎臓病食品交換表

食物繊維合算入力 ☐

	栄養素	栄養価	単位		栄養素	栄養価	単位
1	廃棄率	0	%		β-カロテン当量	45	μg
2	エネルギー	89	kcal		リゾリン活性当量	4	μg
3	水分	77.6	g		ビタミンD	0.0	μg
4	動物性たんぱく質	0.0	g		α-トコフェロール	0.3	mg
5	植物性たんぱく質	2.1	g		β-トコフェロール	0.0	mg
6	たんぱく組成によるたんぱく質	1.6	g		γ-トコフェロール	0.0	mg
7	動物性脂質	0.0	g		δ-トコフェロール	0.0	mg
8	植物性脂質	0.1	g		ビタミンK	0	μg
9	リゾリン当量	0.1	g		ビタミンB1	0.07	mg
10	炭水化物	19.8	g		ビタミンB2	0.02	mg
11	単糖当量	17.6	g		ナイアシン	0.3	mg
12	灰分	0.4	g		ナイアシン当量	0.3	mg
13	ナトリウム	5	mg		ビタミンB6	0.06	mg
14	カリウム	180	mg		ビタミンB12	0.0	μg
15	カルシウム	9	mg		葉酸	26	μg
16	マグネシウム	10	mg		パントテン酸	0.22	mg
17	リン	17	mg		ピオチン	0.0	μg
18	鉄	0.1	mg		ビタミンC	40	mg
19	亜鉛	0.1	mg		飽和脂肪酸	0.02	g
20	銅	0.03	mg		一価不飽和脂肪酸	0.02	g
21	マンガン	0.00	mg		多価不飽和脂肪酸	0.03	g
22	ヨウ素	0	μg		コレステロール	0	mg
23	セレン	0	μg		食物繊維 低分子量水溶性	0.0	g
24	クロム	0	μg		食物繊維 高分子量水溶性	0.2	g
25	モリブデン	0	μg		食物繊維 不溶性	0.0	g
26	レチノール	0	μg		食物繊維 総量	0.2	g
27	α-カロテン	0	μg		食塩相当量	0.0	g
28	β-カロテン	0	μg		アルコール	0.0	g
29	β-カラクトリヂン	0	μg				



栄養ナビ - 食品
ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 複写 クリア 選択 終了

⑥ 食品名・呼び名や栄養価等、必要な部分を修正します。

食品番号 15 087 - a
 一覧

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

食品名

呼び名

おぼえ

管理コード

食品構成分類

6つの基礎食品

糖尿病食品交換表

脂肪分類

腎臓病食品交換表

食物繊維合算入力 ☐

	栄養素	栄養価	単位		栄養素	栄養価	単位
1	廃棄率	0	%		β-カロテン当量	45	μg
2	エネルギー	89	kcal		リゾリン活性当量	4	μg
3	水分	77.6	g		ビタミンD	0.0	μg
4	動物性たんぱく質	0.0	g		α-トコフェロール	0.3	mg
5	植物性たんぱく質	2.1	g		β-トコフェロール	0.0	mg
6	たんぱく組成によるたんぱく質	1.6	g		γ-トコフェロール	0.0	mg
7	動物性脂質	0.0	g		δ-トコフェロール	0.0	mg
8	植物性脂質	0.1	g		ビタミンK	0	μg
9	リゾリン当量	0.1	g		ビタミンB1	0.07	mg
10	炭水化物	19.8	g		ビタミンB2	0.02	mg
11	単糖当量	17.6	g		ナイアシン	0.3	mg
12	灰分	0.4	g		ナイアシン当量	0.3	mg
13	ナトリウム	5	mg		ビタミンB6	0.06	mg
14	カリウム	180	mg		ビタミンB12	0.0	μg
15	カルシウム	9	mg		葉酸	26	μg
16	マグネシウム	10	mg		パントテン酸	0.22	mg
17	リン	17	mg		ピオチン	0.0	μg
18	鉄	0.1	mg		ビタミンC	40	mg
19	亜鉛	0.1	mg		飽和脂肪酸	0.02	g
20	銅	0.03	mg		一価不飽和脂肪酸	0.02	g
21	マンガン	0.00	mg		多価不飽和脂肪酸	0.03	g
22	ヨウ素	0	μg		コレステロール	0	mg
23	セレン	0	μg		食物繊維 低分子量水溶性	0.0	g
24	クロム	0	μg		食物繊維 高分子量水溶性	0.2	g
25	モリブデン	0	μg		食物繊維 不溶性	0.0	g
26	レチノール	0	μg		食物繊維 総量	0.2	g
27	α-カロテン	0	μg		食塩相当量	0.0	g
28	β-カロテン	0	μg		アルコール	0.0	g
29	β-カラクトリヂン	0	μg				

⑦ 「保存」をクリックします。

【 1-13 食品一括設定 】

食品一括設定では、食品マスタに登録されている食品を食品群ごとに表示し、食品番号・食品名・栄養価以外の項目をまとめて修正することができます。

※「食品一括設定」では登録済の食品に対する修正のみ可能です。

新しい食品の追加は「食品マスタ」画面より行ってください。

- ① マスタ管理のマスタ内「食品一括設定」をクリックします。

- ② 食品番号を入力して、「読込」をクリックします。
または「一覧」をクリックし、食品一覧画面より読み込みたい食品を選択します。



保存 : 表示内容を保存します。

選択 : 食品番号（食品群）を選択しなおす場合にクリックします。

終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-14 アミノ酸 】

① マスタ管理のマスタ内「アミノ酸」をクリックします。

② 食品番号を入力し「読込」をクリックします。または「食品一覧」「アミノ酸一覧」をクリックし、それぞれ一覧画面より食品を選択します。

食品番号 -

食品名

水分 g

たんぱく質 g たんぱく質窒素換算係数 0.00

アミノ酸組成によるたんぱく質

③ 読み込みたい食品名をクリックします。

「<<前の食品へ」アミノ酸組成が登録されている1つ前の食品データを表示します。
「次の食品へ>>」アミノ酸組成が登録されている次の食品データを表示します。

水分等は食品マスタに登録されている値です。

食品名 穀粒(精白米、刈り米)

水分 14.9 g

たんぱく質 6.1 g たんぱく質窒素換算係数 4.98

アミノ酸組成によるたんぱく質 5.2 g

④ たんぱく質窒素換算係数・アミノ酸組成を確認します。

食品可食部100g当たりのアミノ酸組成

アミノ酸	単位	値
イソロイシン	mg	240.0
ロイシン	mg	500.0
リシン	mg	220.0
メチオニン	mg	150.0
シスチン	mg	140.0
合計	mg	230.0
フェニルアラニン	mg	320.0
オロニン	mg	230.0
合計	mg	560.0
トレオニン	mg	220.0
トリプトファン	mg	84.0
バリン	mg	350.0
ヒスチジン	mg	160.0
アルギニン	mg	500.0
アラニン	mg	340.0
アスパラギン酸	mg	570.0
グルタミン酸	mg	1100.0
グリシン	mg	280.0
プロリン	mg	290.0
セリン	mg	310.0
ヒドロキシプロリン	mg	0.0
アミノ酸合計	mg	6000.0
アンモニア	mg	140.0

食品可食部100g当たりのアミノ酸組成

食品番号 01079 呼び名 パン粉(乾燥)

食品番号 01080 呼び名 水稲穀粒(玄米)

食品番号 01081 呼び名 水稲穀粒(半つき米)

食品番号 01082 呼び名 水稲穀粒(七分つき米)

食品番号 01083 呼び名 水稲穀粒(精白米、刈り米)

食品番号 01085 呼び名 水稲めし(玄米)

食品番号 01086 呼び名 水稲めし(半つき米)

食品番号 01087 呼び名 水稲めし(七分つき米)

食品番号 01088 呼び名 水稲めし(精白米、刈り米)

食品番号 01090 呼び名 水稲全かゆ(玄米)

食品番号 01091 呼び名 水稲全かゆ(半つき米)

食品番号 01092 呼び名 水稲全かゆ(七分つき米)

食品番号 01093 呼び名 水稲全かゆ(精白米)

食品番号 01094 呼び名 水稲五分かゆ(玄米)

食品番号 01095 呼び名 水稲五分かゆ(半つき米)

食品番号 01096 呼び名 水稲五分かゆ(七分つき米)

食品番号 01097 呼び名 水稲五分かゆ(精白米)

食品番号 01098 呼び名 水稲おもゆ(玄米)

食品番号 01099 呼び名 水稲おもゆ(半つき米)

食品番号 01100 呼び名 水稲おもゆ(七分つき米)

食品番号 01101 呼び名 水稲おもゆ(精白米)

食品番号 01102 呼び名 陸稲穀粒(玄米)

食品番号 01103 呼び名 陸稲穀粒(半つき米)

食品番号 01104 呼び名 陸稲穀粒(七分つき米)

食品番号 01105 呼び名 陸稲穀粒(精白米)

閉じる

《 アミノ酸マスタについての注意事項 》

- ① アミノ酸マスタには「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）アミノ酸成分表編」に収載されている食品可食部 100g 当たりのアミノ酸値がすべて登録されています。
- ② たんぱく質窒素換算係数は、上記成分表 第2表にある「アミノ酸組成によるたんぱく質に対する窒素換算係数」が登録されています。数値の掲載がない食品（第1表には掲載があるが、第2表に掲載されていない食品）については、値が登録されていません。
- ③ 食品番号 05038、05039、09048 については、本編の成分表に収載がなく、アミノ酸成分表編のみに収載されている食品のため、食品マスタを参照する項目（水分・たんぱく質・アミノ酸組成によるたんぱく質）は表示されません。

【 1-15 脂肪酸 】

① マスタ管理のマスタ内「脂肪酸」をクリックします。

② 食品番号を入力し「読込」をクリックします。または「食品一覧」「脂肪酸一覧」をクリックし、それぞれ一覧画面より食品を選択します。

食品番号

食品名

水分 g

脂質 g

脂肪酸 g

総量 TFA 0.00 g

飽和 SFA 0.00 g

一価不飽和 MUFA 0.00 g

多価不飽和 PUFA 0.00 g

n-3系 多価不飽和 0.00 g

n-6系 多価不飽和 0.00 g

脂肪酸一覧画面

登録件数 1817 件

食品番号	呼び名
69	01074
70	01075
71	01076
72	01077
73	01078
74	01079
75	01080
76	01081
77	01082
78	01083
79	01084
80	01085
81	01086
82	01087
83	01088
84	01089
85	01090
86	01091
87	01092
88	01093
89	01094
90	01095
91	01096
92	01097
93	01098

③ 読み込みたい食品名をクリックします。

「<<前の食品へ」脂肪酸価が登録されている1つ前の食品データを表示します。

「次の食品へ>>」脂肪酸価が登録されている次の食品データを表示します。

水分等の値は食品マスタに登録されているものです。

④ 脂肪酸価を確認します。

保存 削除 クリア 選択 終了

保存 : 表示内容を保存します。
 削除 : 表示内容を削除します。
 クリア : 編集中的内容をクリアします。
 選択 : 食品番号を選択しなおす場合、クリックします。
 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-16 炭水化物 】

① マスタ管理のマスタ内「炭水化物」をクリックします。

② 食品番号を入力し「読込」をクリックします。または「食品一覧」「炭水化物一覧」をクリックし、それぞれ一覧画面より食品を選択します。

食品番号 01 - 083 読込

食品一覧 炭水化物一覧

食品名 水 分 83.1 g

利用可能炭水化物(乾燥量)

食品可食部100g当たりの炭水化物

利用可能炭水化物	炭水化物価	単位
でん粉	0.0	g
ぶどう糖	0.0	g
果糖	0.0	g
ガラクトース	0.0	g
しよ糖	0.0	g
麦芽糖	0.0	g
乳糖	0.0	g
トレハロース	0.0	g
計	0.0	g
糖アルコール	0.0	g
マンニトール	0.0	g

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

炭水化物一覧画面

栄養ナビ - 炭水化物一覧

登録件数 935 件

食品番号	呼び名
52	01075 しゅうまいの皮
53	01076 ビザ生地
54	01077 パン粉(生)
55	01078 パン粉(半生)
56	01079 パン粉(乾燥)
57	01080 水稲穀粒(玄米)
58	01081 水稲穀粒(半つき米)
59	01082 水稲穀粒(七分つき米)
60	01083 水稲穀粒(精白米、粳米)
61	01084 水稲穀粒(はいが精米)
62	01085 水稲めし(玄米)
63	01086 水稲めし(半つき米)
64	01087 水稲めし(七分つき米)
65	01088 水稲めし(精白米、粳米)
66	01089 水稲めし(はいが精米)
67	01090 水稲全かゆ(玄米)
68	01091 水稲全かゆ(半つき米)
69	01092 水稲全かゆ(七分つき米)
70	01093 水稲全かゆ(精白米)
71	01094 水稲五分かゆ(玄米)
72	01095 水稲五分かゆ(半つき米)
73	01096 水稲五分かゆ(七分つき米)
74	01097 水稲五分かゆ(精白米)
75	01098 水稲おもゆ(玄米)
76	01099 水稲おもゆ(半つき米)

閉じる

食品可食部100g当たりの炭水化物

利用可能炭水化物	炭水化物価	単位
でん粉	75.4	g
ぶどう糖	0.0	g
果糖	0.0	g
ガラクトース	0.0	g
しよ糖	0.2	g
麦芽糖	0.0	g
乳糖	0.0	g
トレハロース	0.0	g
計	75.6	g
糖アルコール	0.0	g
マンニトール	0.0	g

<< 前の食品へ 次の食品へ >>

食品可食部100g当たりの有機酸

有機酸	有機酸価	単位
ギ酸	0.0	g
酢酸	0.0	g
グリコール酸	0.0	g
乳酸	0.0	g
グルコン酸	0.0	g
シュウ酸	0.0	g
マロン酸	0.0	g
コハク酸	0.0	g
フマル酸	0.0	g
リンゴ酸	0.0	g
酒石酸	0.0	g
α-ケトグルタル酸	0.0	g
クエン酸	0.0	g
サリチル酸	0.0	g
ε-アミノ酪氨酸	0.0	mg
コーヒー酸	0.0	mg
フェルラ酸	0.0	mg
クロロゲン酸	0.0	mg
キナ酸	0.0	g
オロタン酸	0.0	g
計	0.0	g

③ 読み込みたい食品名をクリックします。

「<<前の食品へ」炭水化物が登録されている1つ前の食品データを表示します。
「次の食品へ>>」炭水化物が登録されている次の食品データを表示します。

水分等の値は食品マスタに登録されている値です。

④ 炭水化物価を確認します。

保存 削除 クリア 選択 終了

保存 : 表示内容を保存します。
 削除 : 表示内容を削除します。
 クリア : 編集中の内容をクリアします。
 選択 : 食品番号を選択しなおす場合、クリックします。
 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-17 食品構成名称 】

食品構成名称を登録します。出荷時は食品成分表の大分類名称（野菜類のみ「緑黄色野菜」と「その他の野菜」）が設定されています。

ここで登録された内容は、[食事摂取調査・栄養分析](#)等で食品構成グラフを表示する際や、食事バランスガイドの評価などに使用されます。

① マスタ管理のマスタ内「食品構成名称」をクリックします。

② 食品構成名称を入力します。
最大 32 件（全角 6 文字以内）まで登録可能です。

栄養ナビ - 食品構成名称
ファイル(F) 編集(E)
保存 クリア 終了

	食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード		食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード
1	穀類	1	1	17	嗜好飲料類	6	0
2	いも類	2	2	18	調味料・香辛料	0	0
3	砂糖・甘味料	2	0	19	調理加工食品	0	0
4	豆類	3	0	20			
5	種実類	2	0	21			
6	緑黄色野菜	2	3	22			
7	その他の野菜	2	4	23			
8	果実類	5	0	24			
9	きのこ類	2	0	25			
10	藻類	2	0	26			
11	魚介類	3	0	27			
12	肉類	3	0	28			
13	卵類	3	0	29			
14	乳類	4	0	30			
15	油脂類	0	0	31			
16	菓子類	6	0	32			

SV分類コード

食事バランスガイドでSV（サービング）の分類に使用するコードで、その内容は以下の通りです。

1：主食 2：副菜 3：主菜 4：牛乳・乳製品 5：果物 6：菓子・嗜好飲料

栄養比率コード

栄養分析において、栄養比率の分類に使用するコードで、その内容は以下の通りです。

1：穀物類（でんぶん類を含む） 2：でんぶん類 3：緑黄色野菜 4：その他野菜



ご注意ください！

食品マスタには、各食品に対する食品構成コードのみが登録されているため、この画面で**食品構成名称の並び順を変更すると、食品構成が正しく分類されなくなります。**

変更する場合は、必ず「[食品マスタ](#)」または「[食品一括](#)」より、すべての食品について、食品構成の設定を見直してください。

保存 クリア 終了

保存：表示内容を保存します。

クリア：編集中的内容をクリアします。

終了：表示されている画面を終了します。

《 SV 分類コードとは 》

ひとつの料理に多数の食品が含まれ、主食・主菜・副菜というように複数の分類にまたがる場合に、正しく食事バランスガイドの評価を行うためのコードです。

【例】カレーライス

米……………食品構成「穀類」……………（SV 分類コード：1）→主食に分類
豚肉……………食品構成「肉類」……………（SV 分類コード：3）→主菜に分類
じゃがいも…食品構成「いも類」……………（SV 分類コード：2）→副菜に分類
にんじん……………食品構成「緑黄色野菜」…（SV 分類コード：2）→副菜に分類
玉ねぎ……………食品構成「その他の野菜」…（SV 分類コード：2）→副菜に分類

※調味料等、食事バランスガイドに関係しない項目には0を設定します。

※調理加工食品等、ひとつの食品が複数の分類にまたがる場合は、食事バランスガイドの評価に反映されません。あらかじめご了承ください。

《 栄養比率コードとは 》

「栄養分析」画面で、栄養比率を集計するためのコードです。

1. 穀物類……………穀類に該当する項目に設定します。
（穀類エネルギー比の算出に使用します）
2. でんぷん類……………穀類以外のでんぷん性食品に該当する項目に設定します。
3. 緑黄色野菜……………緑黄色野菜に該当する項目に設定します。
4. その他野菜……………緑黄色野菜以外の野菜に該当する項目に設定します。

※その他の項目には0を設定します。

【 1-18 料理作成 】

食事摂取調査・献立作成で使用する料理を登録します。

食事摂取調査・献立作成でも料理の内容は変更できますので、ここでは標準的な料理を登録します。

【料理の新規作成】

① マスタ管理の料理内「料理作成」をクリックします。

② 料理名称を入力します。例として「揚げ出し豆腐」を作成します。

③ 1行目の食品読込アイコンをクリックします。

④ 食品一覧画面より「木綿豆腐」をクリックします。
* 管理コードに“toufu”と入力すると検索が簡単です。

⑤ 一人分量を入力します。

⑥ 2行目以降も手順③～⑤と同様に、食品名・一人分量を入力します。

バーコード・イメージ欄は現在システムで使用していない項目です。



《食品入力時の注意点》

食品番号 05038、05039、09048 については「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」に収載がなく、アミノ酸成分表編のみに収載されている食品です。

食品一覧検索画面より、これらの食品を選択することは可能ですが、エネルギー等の栄養価は計算されませんので、ご注意ください。

[行挿入 (行削除・行クリア)]

栄養ナビ - 料理作成

ファイル(F) 編集(E) 表示(V)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 終了

料理名称 (食材表示) 豆腐

バーコード

参照

栄養値表示 糖尿病交換表示 腎臓病交換表示

① 挿入したい行を選択します。
(複数行挿入も可能です)

② 「行挿入」をクリックします。

料理作成

選択した範囲に行を挿入します。よろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

③ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

行	読み込み	食品名	熟	廃棄	一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	アミノ酸組成に よるたんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質
			%	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g
1		木綿豆腐		0	80.00	58	241	89.4	5.3	0.0	5.3	5.0	3.4	0.0
2		薄力粉(1等)		0	5.00	18	77	0.7	0.4	0.0	0.4	0.4	0.1	0.0
3		大豆油		0	4.00	37	154	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0
4		こいくちしょうゆ		0	6.00	4	18	4.0	0.5	0.0	0.5	0.4	0.0	0.0
5		本みりん		0	10.00	24	101	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6		かつお・昆布だし		0	80.00	2	7	79.4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
7		しょうが(おろし)		0	3.00	1	5	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8		焼きのり		0	3.00	6	24	0.1	1.2	0.0	1.2	0.9	0.1	0.0
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
合計														

191.00 150 627 160.9 7.6 0.0 7.6 6.7 7.6 0.0 7.6

栄養ナビ - 料理作成

ファイル(F) 編集(E) 表示(V)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 終了

料理名称 揚げ出し豆腐

バーコード

参照

栄養値表示 糖尿病交換表示 腎臓病交換表示

選択した行数分が
挿入されました。

行削除・行クリアの操作手順もほぼ同様です。
行クリアを行うと、行を詰めず内容のみクリア
します。

行	読み込み	食品名	熟	廃棄	一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	アミノ酸組成に よるたんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質
			%	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g
1		木綿豆腐		0	80.00	58	241	89.4	5.3	0.0	5.3	5.0	3.4	0.0
2		薄力粉(1等)		0	5.00	18	77	0.7	0.4	0.0	0.4	0.4	0.1	0.0
3		大豆油		0	4.00	37	154	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0
4		こいくちしょうゆ		0	6.00	4	18	4.0	0.5	0.0	0.5	0.4	0.0	0.0
5		本みりん		0	10.00	24	101	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6		かつお・昆布だし		0	80.00	2	7	79.4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
7														
8														
9		しょうが(おろし)		0					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10		焼きのり		0					1.2	0.0	1.2	0.9	0.1	0.0
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
合計														

191.00 150

[糖尿病交換表／腎臓病交換表]

初期設定は栄養価表示ですが、糖尿病交換表や腎臓病交換表に表示を切り替えることができます。

栄養ナビ - 料理作成

ファイル(F) 編集(E) 表示(V)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 終了

料理名称: 揚げ出し豆腐

バーコード:

イメージ:

参照: ☐ 栄養価表示 ☐ 糖尿病交換表表示 ☐ 腎臓病交換表表示

表示方法を選択します。

行	読み込み	食品名	廃棄率 %	一人分量 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	塩分 g
1		糸こんにゃく	0	80.00	58	241	69.4	5.3	0.0	5.3	5.0	3.4	0.0
2		薄力粉(1等)	0	5.00	18	77	0.7	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1
3		大豆油	0	4.00	37	154	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	4.0
4		こいくちしょうゆ	0	6.00	4	18	4.0	0.5	0.0	0.5	0.4	0.0	0.0
5		本みりん	0	10.00	24	101	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6		かつお・昆布だし	0	80.00	2	7	79.4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
7		しょうが(おろし)	0	3.00	1	5	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8		焼きのり	0	3.00	6	24	0.1	1.2	0.0	1.2	0.9	0.1	0.0

栄養ナビ - 料理作成

ファイル(F) 編集(E) 表示(V)

新 行挿入 行削除 行クリア 終了

料理名称: 揚げ出し豆腐

バーコード:

イメージ:

参照: ☐ 栄養価表示 ☐ 糖尿病交換表表示 ☐ 腎臓病交換表表示

糖尿病交換表

行	読み込み	食品名	廃棄率 %	一人分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	付表1	付表2	付表3
1		糸こんにゃく	0	80.00			0.7						
2		薄力粉(1等)	0	5.00	0.2								
3		大豆油	0	4.00					0.5				
4		こいくちしょうゆ	0	6.00							0.1		
5		本みりん	0	10.00							0.3		
6		かつお・昆布だし	0	80.00								0.0	
7		しょうが(おろし)	0	3.00								0.0	
8		焼きのり	0	3.00						*			

栄養ナビ - 料理作成

ファイル(F) 編集(E) 表示(V)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 終了

料理名称:

バーコード:

イメージ:

参照: ☐ 栄養価表示 ☐ 糖尿病交換表表示 ☐ 腎臓病交換表表示

腎臓病交換表

行	読み込み	食品名	廃棄率 %	一人分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	特殊
1		糸こんにゃく	0	80.00				1.8								
2		薄力粉(1等)	0	5.00	0.1											
3		大豆油	0	4.00						37						
4		こいくちしょうゆ	0	6.00				0.2								
5		本みりん	0	10.00										24		
6		かつお・昆布だし	0	80.00										2		
7		しょうが(おろし)	0	3.00										1		
8		焼きのり	0	3.00						6						

交換表合計 2.1 単位

[料理保存]

栄養ナビ - 料理作成

ファイル(F) 編集(E) 表示(V)

新規作成 読込 保存 行挿入 行削除 行クリア 終了

料理名称: 揚げ出し豆腐 バーコード イメージ 参照

① 「保存」をクリックします。

行	読込	食品名	熟	廃棄	一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質
			%	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g
1		糸こんにゃく		0	80.00	58	241	68.4	5.3	0.0	5.3	3.4	0.0	3.4
2		薄力粉(1等)		0	5.00	18	77	0.7	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1
3		大豆油		0	4.00	37	154	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.0	4.0
4		こいくちしょうゆ		0	6.00	4	18	4.0	0.5	0.0	0.5	0.4	0.0	0.0
5		本みりん		0	10.00	24	101	4.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6		かつお・昆布だし		0	80.00	2	7	78.4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
7		しょうが(おろし)		0	3.00	1	5	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8		焼きのり		0	3.00	6	24	0.1	1.2	0.0	1.2	0.9	0.1	0.0
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														

② 登録先の調理形態を選択します。

登録先料理名称: 揚げ出し豆腐

調理形態

- 主 食
 - 副 菜
 - 主 菜
- 煮 物
 - 揚げ物
 - 焼き物
 - 炒め物
 - その他
 - その他 2
- 牛乳・乳製品
- 果 物
- 菓子・嗜好飲料
- 【他】汁物
- 【他】デザート
- 【他】外食

③ 登録先の料理 No. をクリックします。

料理 No. 15

④ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

調理形態大分類: 主菜
調理形態小分類: 揚げ物
料理 No.: 15

に

料理名称: 揚げ出し豆腐

を

新規保存してよろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

「その他」は予備欄です。
また、【他】のついている調理形態も予備欄としてお使いください。

すでに料理が登録されている No. をクリックすると、上書き保存になります。

新規作成	読込	保存	行挿入	行削除	行クリア	終了
------	----	----	-----	-----	------	----

- 新規作成 : 編集内容の初期状態に戻ります。
- 読込 : 料理一覧画面を表示し、料理を読み込みます。
- 保存 : 表示内容を保存します。
- 行挿入 : 選択された行に新たな行を挿入します。
- 行削除 : 選択された行を削除します。
- 行クリア : 選択された行の内容をクリアします。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-19 料理管理 】

料理作成や食事摂取調査・献立作成で登録した料理に対して、名称変更・削除・調理形態や料理番号の移動などを行います。

【名称変更】

① 調理形態を選択します。

② 変更したい料理名称をクリックします。

③ 「名称変更」をクリックします。

④ 新しい料理名称を入力します。

⑤ 「決定」をクリックします。

選択した料理に使用されている食品が表示されます。

名称変更

料理削除

料理移動

料理名称設定

料理名称 揚げ出し豆腐 (減塩) |

決定 閉じる

名称が変更されました。

[料理削除]

① 調理形態を選択します。

② 削除したい料理名称をクリックします。

③ 「料理削除」をクリックします。

料理管理

揚げ出し豆腐（減塩）を削除します。
よろしいですか？

はい(Y) いいえ(N)

④ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

料理管理

料理名称

料理が削除されました。

[料理移動]

調理形態の変更や料理 No.の変更を行います。

＊ 料理移動を行うと、元の料理 No.からは料理が削除されます。

① 移動させる料理の調理形態を選択します。

② 料理名称をクリックします。

③ 「料理移動」をクリックします。

④ 移動先の調理形態を選択します。

⑤ 料理 No.をクリックします。

⑥ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

調理形態

- ☑ 主食
- ☑ 副菜
- ☑ 主菜
- ☑ 煮物
- ☑ 揚げ物
- ☑ 焼酎物
- ☑ 炒め物
- ☑ その他 2
- ☑ 牛乳・乳製品
- ☑ 果物
- ☑ 菓子・嗜好飲料
- ☑ [他]汁物
- ☑ [他]デザート
- ☑ [他]外食

料理名称

No.	料理名称
1	揚げ出し豆腐(減塩)
2	鶏肉のから揚げ
3	白身魚のフライ
4	とんかつ
5	コロッケ
6	揚げ出し豆腐(減塩)
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

名称変更

料理削除

料理移動

調理形態大分類: 主菜
調理形態小分類: 揚げ物
料理 No: 15

の

料理名称: 揚げ出し豆腐 (減塩)

を

調理形態大分類: 副菜
調理形態小分類: 揚げ物
料理 No: 3

に移動します。よろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

料理移動

調理形態大分類: 副菜
調理形態小分類: 揚げ物
料理 No: 3

には既に料理が存在しています。

OK

すでに料理が登録されている No.をクリックすると、図のようなメッセージが表示され、料理移動はできません。

【 1-20 食種 】

[献立作成画面](#)では食種・指示内容ごとに献立を作成します。
ここでは、使用する食種名称を登録します。

- ① マスタ管理の献立関連 マスタ内「食種」をクリックします。

栄養ナビ - 食種

ファイル(F)

編集(E)


保存

クリア

終了

	食 種		食 種
1	一般食	16	
2	幼児食	17	
3	老人食	18	
4	糖尿病	19	
5	腎臓病	20	
6	高血圧	21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

② 食種名称を入力します。
最大 30 件（全角 15 文字以内）まで
登録可能です。



献立作成画面にて献立登録後は、食種を変更しないで
ください。
(空いている行に追加することは問題ありません)

保存

クリア

終了

保存 : 表示内容を保存します。
クリア : 編集中の内容をクリアします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1－21 指示内容 】

[献立作成画面](#)では食種・指示内容ごとに献立を作成します。
ここでは、使用する指示内容を食種ごとに登録します。

① マスタ管理の献立関連 マスタ内「指示内容」をクリックします。

② 食種を選択し、「読み込」をクリックします。

食種 1: 一般食
2: 幼児食
3: 老人食
4: 糖尿病
5: 腎臓病
6: 高血圧

読み込

食種 1: 一般食 読み込

	指示内容
1	2000
2	1400
3	1600
4	1800
5	2000
6	
7	
8	
9	
10	

③ 指示内容を入力します。

⚠ 献立作成画面にて献立登録後は、指示内容を変更しないでください。
(空いている行に追加することは問題ありません)

保存 クリア 選択 終了

保存 : 表示内容を保存します。
クリア : 編集中的内容をクリアします。
選択 : 食種を選択しなおす場合にクリックします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1-22 食種別食事摂取量 】

食種・指示内容ごとに食事摂取量を設定します。

ここで登録された内容は、[献立作成画面](#)より摂取量・PFC グラフ出力の際などに使用されます。

＊ あらかじめ食種名称・指示内容を各マスタ画面から登録しておいてください。

① マスタ管理の献立関連 基準値内「食種別食事摂取量」をクリックします。

② 食種・指示内容を選択し、「読込」をクリックします。

③ 食事摂取量を入力します。

栄養ナビ - 食種別食事摂取量

ファイル(F) 編集(E)

保存 削除 クリア 選択 終了

食 種 1:一般食

指示内容 1:1200

読込

栄養素	所要量	単位
エネルギー	1800	kcal
水分	0.0	g
たんぱく質	50.0	g
脂質エネルギー比率	30	%
炭水化物	250.0	g
単糖当量	0.0	g
灰分	0.0	g
ナトリウム	0	mg
カリウム	2800	mg
カルシウム	850	mg
マグネシウム	290	mg
リン	800	mg
鉄	7.0	mg
亜鉛	8.0	mg
銅	0.80	mg
マンガン	3.50	mg
コウ素	130	μg
セレン	25	μg
クロム	10	μg
モリブデン	25	μg
レチノール	0	μg
α-カロテン	0	μg
β-カロテン	0	μg
β-クリプトキサンチン	0	μg
β-カロテン当量	0	μg
ビタミンD	0.0	μg
α-トコフェロール	0.0	mg
γ-トコフェロール	0.0	mg
δ-トコフェロール	0.0	mg
ビタミンK	0	μg
ビタミンB1	0.00	mg
ビタミンB2	0.00	mg
ビタミンB6	1.00	mg
ナイアシン	11.0	mg
ナイアシン当量	0.0	mg
ビタミンB8	1.20	mg
ビタミンB12	2.4	μg
葉酸	240	μg
パントテン酸	5.00	mg
ビオチン	50.0	μg
ビタミンC	100	mg
飽和脂肪酸	12.83	g
一価不飽和脂肪酸	0.00	g
多価不飽和脂肪酸	0.00	g
n-6系脂肪酸	8.00	g
n-3系脂肪酸	2.00	g
コレステロール	0	mg
総量 食物繊維	18.0	g
食塩相当量	6.9	g
アルコール	0.0	g

保存 削除 クリア 選択 終了

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

保存 : 表示内容を保存します。

削除 : 表示内容を削除します。

クリア : 編集中的内容をクリアします。

選択 : 食種・指示内容を選択しなおす場合、クリックします。

終了 : 表示されている画面を終了します。

【 1－23 食種別食品構成 】

食種・指示内容ごとに食品構成基準量を設定します。

ここで登録された内容は、[献立作成画面](#)より食品構成グラフ出力の際などに使用されます。

＊ あらかじめ食種名称・指示内容・食品構成名称を各マスタ画面から登録しておいてください。

① マスタ管理の献立関連 基準値内「食種別食品構成」をクリックします。

② 食種・指示内容を選択し、「読み込」をクリックします。

食 種	指示内容	1: 一般食	2: 1400	3: 1800	4: 1800	5: 2000
1 穀類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2 いも類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3 砂糖・甘味料類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4 豆類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5 種実類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6 緑黄色野菜	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7 その他の野菜	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8 果実類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9 きのこと類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
10 藻類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
11 魚介類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12 肉類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
13 卵類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
14 乳類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
15 油脂類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
16 菓子類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17 嗜好飲料類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
18 調味料・香辛料	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
19 調理加工食品類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
20						

③ 基準値を入力します。

保 存 削 除 クリア 選 択 終 了

入力後は必ず「保存」をクリックしてください。

保存 : 表示内容を保存します。

削除 : 表示内容を削除します。

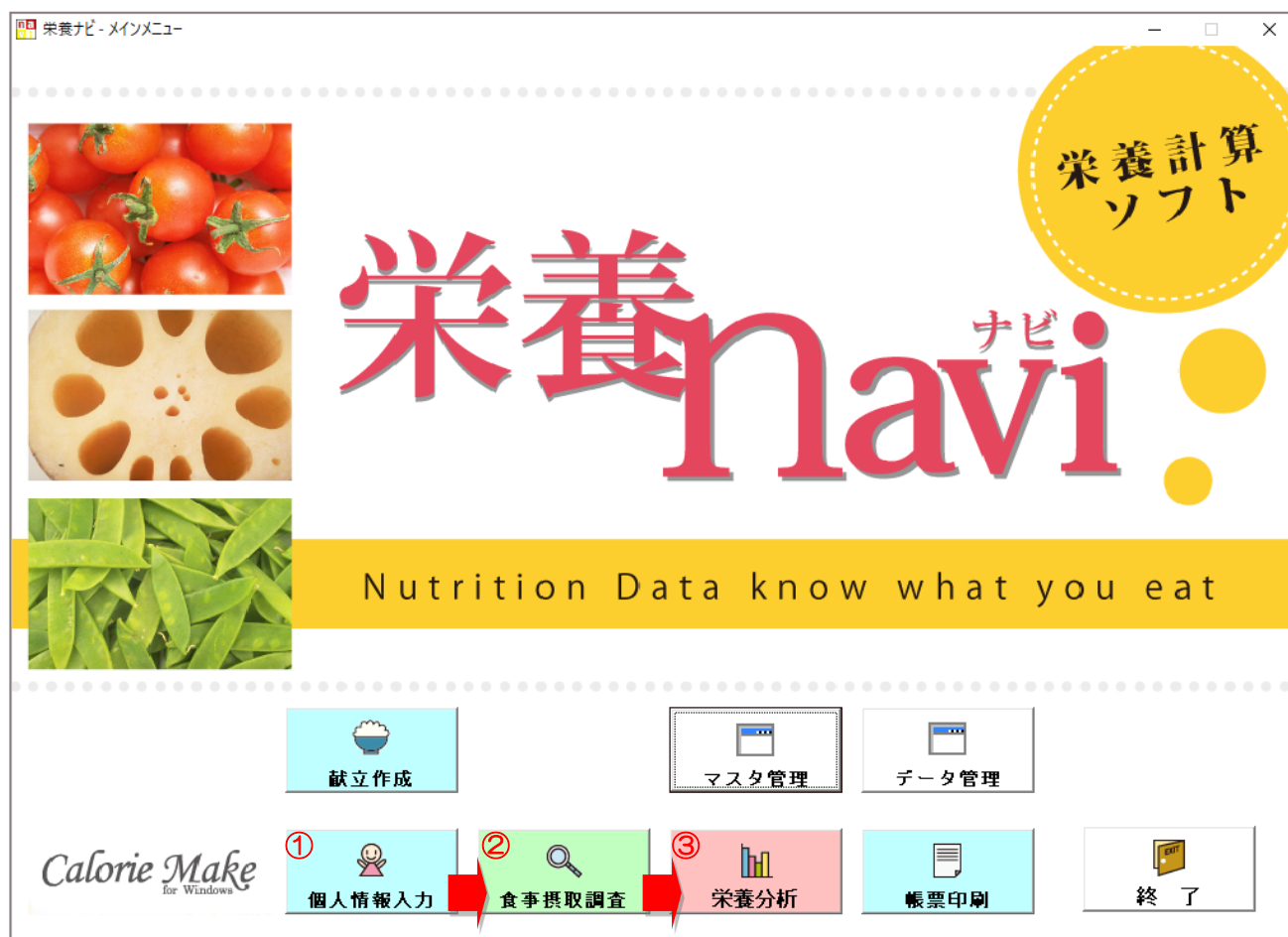
クリア : 編集中的内容をクリアします。

選択 : 食種・指示内容を選択しなおす場合、クリックします。

終了 : 表示されている画面を終了します。

第2章 栄養分析

『栄養ナビ』では、下記の順に入力を行い、最終的に「ヘルスレポート」を出力します。



- ① 個人情報入力・・・ 栄養指導対象者に関する情報を入力し、個人に合わせた摂取基準を設定します。
- ② 食事摂取調査・・・ 指導対象者の日頃の食事内容を入力します。
- ③ 栄養分析…………… ①、②の内容を元に栄養分析を行い、「ヘルスレポート」に表示する栄養指導コメント等を入力します。

【 2-1 個人情報入力 】

生年月日・性別・身体活動レベルを入力すると、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」に基づいた指標が表示されます。

1歳以上に関して、たんぱく質は推奨量、脂質・炭水化物はエネルギー比の範囲のうち、上限値から算出した値が初期表示されます。個人に合わせてPFC比率等の調整を行ってください。

（[\[摂取基準指標\] の設定](#)参照）

栄養ナビ - 個人情報入力

ファイルD

個人検索 新規作成 上書き保存 保存 終了

個人情報 | メモ | 履歴

区分 1: 一般 ID番号 T0010001

氏名 横浜 太郎 管理番号 16

フリガナ ヨコハマ タロウ ストレス係数

生年月日 1954 年 4 月 1 日 (昭和29年)

年齢 71 才 性別 1: 男性

身体活動レベル 2: 普通 身体活動レベル詳細 1.70

身長 168.0 cm 体重 71.5 kg

体脂肪率 0.0 % 上腕周囲長 0.0 cm

上腕三頭筋 0.0 mm 肩甲骨下部 0.0 mm

適正体重 60.7 ~ 70.3

肥満度 15.1 BMI値 25.3 ローレル指数

疾病 | 制限食品 | 備考 | 指導履歴

疾病1 糖尿病

疾病2

疾病3

疾病4

疾病5

糖尿病交換表 | 腎臓病交換表

	基準値		基準値
表1	15.0 単位	付表1	0.6 単位
表2	2.0 単位	付表2	0.0 単位
表3	5.0 単位	付表3	0.0 単位
表4	2.4 単位		
表5	2.0 単位		
表6	1.0 単位		
	合計		28.0 単位

カロリー情報

推定エネルギー必要量 2280

基礎代謝量 1341

摂取基準指標

栄養素	指標	単位	設定指標	目標値	設定指標	耐容上限値
計算 エネルギー	2350	kcal		2350		
計算 水分	0.0	g		0.0		
計算 たんぱく質	60.0	g	推奨量	60.0	推奨量	
脂質 PFC 比率	78.3	g	目標量	78.3	目標量	
炭水化物	381.9	g	目標量	381.9	目標量	
ナトリウム	0	mg	目標量	0	目標量	
カリウム	3000	mg	目標量	3000	目標量	
カルシウム	750	mg	推奨量	750	推奨量	2500
マグネシウム	350	mg	推奨量	350	推奨量	
リン	1000	mg	目安量	1000	目安量	3000
鉄	7.0	mg	推奨量	7.0	推奨量	
亜鉛	9.0	mg	推奨量	9.0	推奨量	45.0
銅	0.80	mg	推奨量	0.80	推奨量	7.00
マンガン	3.50	mg	目安量	3.50	目安量	11.00
ヨウ素	140	μg	推奨量	140	推奨量	3000
セレン	30	μg	推奨量	30	推奨量	450
クロム	10.0	μg	目安量	10.0	目安量	500.0
モリブデン	30.0	μg	推奨量	30.0	推奨量	600.0
ビタミンA	850	μgRAE	推奨量	850	推奨量	2700
ビタミンD	9.0	μg	目安量	9.0	目安量	100.0
ビタミンE	7.5	mg	目安量	7.5	目安量	800.0
ビタミンK	150	μg	目安量	150	目安量	
ビタミンB1	1.00	mg	推奨量	1.00	推奨量	
ビタミンB2	1.40	mg	推奨量	1.40	推奨量	
ナイアシン当量	14.0	mgNE	推奨量	14.0	推奨量	300.0
ビタミンB6	1.40	mg	推奨量	1.40	推奨量	55.00
ビタミンB12	4.0	μg	目安量	4.0	目安量	
葉酸	240	μg	推奨量	240	推奨量	900
パントテン酸	6.00	mg	目安量	6.00	目安量	
ビオチン	50.0	μg	目安量	50.0	目安量	
ビタミンC	100	mg	推奨量	100	推奨量	
飽和脂肪酸	18.28	g	目標量	18.28	目標量	
n-6系脂肪酸	10.00	g	目安量	10.00	目安量	
n-3系脂肪酸	2.30	g	目安量	2.30	目安量	
コレステロール	0	mg		0		
総量 食物繊維	21.0	g	目標量	21.0	目標量	
食塩相当量	7.4	g	目標量	7.4	目標量	

推定エネルギー必要量と基礎代謝量は、生年月日・性別・身長・体重・身体活動レベル等、個人情報を入力すると、自動的に表示されます（下記参照）。

必要に応じて、個人ごとの目標値を設定します。

旧「日本人の食事摂取基準」対応バージョンで登録された個人情報については、アップデート後も旧バージョンで設定された目標値が保持されています。

性別を一旦別のものを選択し、元に戻すと最新の摂取基準による値が反映されます。

（身体活動レベル詳細を変更していた場合、身体活動レベルを変更すると、値が初期値に戻ります）

《 参考 》

推定エネルギー必要量 = 基礎代謝量 × 身体活動レベル詳細

基礎代謝量 = 標準体重 [身長(m) × 身長(m) × 22] × 基礎代謝基準値

※ 基礎代謝基準値は、マスタ管理→[基礎代謝](#)より年齢・性別ごとに確認することができます。

項目説明

個人情報

タモ | 履歴

[個人情報]

区分	1: 一般	ID番号	T0010001	
氏名	横浜 太郎	管理番号	16	
フリガナ	ヨコハマ タロウ	ストレス係数		
生年月日	1954 年 4 月 1 日 (昭和29年)			
年齢	71 才	性別	1: 男性	
身体活動レベル	2: 普通	身体活動レベル詳細	1.70	
身長	168.0 cm	体重	71.5 kg	
体脂肪率	0.0 %	上腕周囲長	0.0 cm	
上腕三頭筋	0.0 mm	肩甲骨下部	0.0 mm	
適正体重	60.7 ~ 70.3			
肥満度	15.1	BMI値	25.3	ローレル指数

管理番号は、新規登録を行うと自動的に設定される番号です。(変更はできません)

身長・体重は栄養目標量の設定などにも関連しているため、必ず入力してください。

身長・体重を入力すると、自動的に表示される項目です。
(ローレル指数は年齢によって表示されない場合があります)

- 区分 : [基本情報設定](#)画面で登録した「個人情報区分称」より選択します。
- ID 番号 : 個人を ID 管理する場合に入力します。(半角 10 文字以内)
- 氏名 : 氏名を入力します。(全角 8 文字以内)
- フリガナ : フリガナを入力します。(全角 8 文字以内)
- 生年月日 : 生年月日を入力します。生年月日を入力すると年齢が表示されます。
- 性別 : ▼をクリックし、性別を選択します。
→年齢・性別を選択すると、栄養摂取量が表示されます。
- ストレス係数 : いかなる病気や怪我、すなわち侵襲(ストレス)を受けているかを設定します。
エネルギー詳細計算画面の計算方法によっては、計算式の要素として扱われます。
ストレス係数が大きいほど、必要エネルギーは大きくなります。
- 身体活動レベル : ▼をクリックし、身体活動レベルを選択します。→身体活動レベル詳細を表示します。
- 身長・体重・体脂肪率・上腕周囲長・上腕三頭筋・肩甲骨下部 : それぞれ入力します。

《 成人 (20~59 歳) における身体活動レベルと詳細の関係 》

身体活動レベル	日常生活の内容
低い 1.50 (1.40~1.60)	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
普通 1.75 (1.60~1.90)	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
高い 2.00 (1.90~2.20)	移動や立位の多い仕事への従事者。 あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

身体活動レベルで選択した内容が身体レベル詳細欄の数値に反映され、エネルギー詳細計算の基礎要素として扱われます。また、身体活動レベルは個人の状況に合わせて設定した数値が反映されます。選択した身体活動レベルの詳細(数値)が大きいほど、必要エネルギーは大きくなります。

個人情報		メモ	履歴
区分	1：一般	ID番号	T0010001
氏名	横浜 太郎	管理番号	16
フリガナ	ヨコハマ タロウ		
郵便番号	220-0011		
住所	横浜市西区高島2-10-13 横浜東口ハイツ401		
自宅電話番号	045-451-3191		
連絡先電話番号	045-451-3205		

[メモ]

郵便番号・住所・自宅電話番号・連絡先電話番号 : それぞれ入力します。

個人情報		メモ	履歴
区分	1：一般	ID番号	T0010001
氏名	横浜 太郎	管理番号	16
フリガナ	ヨコハマ タロウ		
	日付	身長(cm)	体重(kg) 体脂肪率(%)
1	2025/4/21	168.0	72.3 31.5
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

[履歴]

日付・身長・体重・体脂肪率 : 個人情報の新規作成時に入力された日の内容が初回に登録されます。
一度保存された履歴は、新しい日付順に表示されます。

疾病 | 制限食品 | 備考 | 指導履歴 |

[疾病]

疾病 1	糖尿病	▼
疾病 2		▼
疾病 3		▼
疾病 4		▼
疾病 5		▼

疾病 1～5 : ▼をクリックし、マスタ管理—「[疾病](#)」に登録されている内容より選択します。
該当する項目がない場合は、直接入力することも可能です。

疾病 | 制限食品 | 備考 | 指導履歴 |

[制限食品]

まさば	選	消
	選	消
	選	消
	選	消
	選	消

制限食品 : 「選」ボタンをクリックし、食品一覧より食品を選択します。
食品名が表示されている状態で、別の食品を選択すると、上書きされます。
「消」ボタンをクリックすると、選択した食品がクリアされます。

疾病 | 制限食品 | 備考 | 指導履歴 |

[備考]

備考 1		▼
備考 2	理解力はある。	
備考 3	理解するのに時間がかかる。	
備考 4	性格はまじめ。	
備考 5	おとなしい性格。	

外食が多い。
かなり偏食である。
身体を動かすのが苦手。

備考 1～5 : ▼をクリックし、マスタ管理—「[備考コメント](#)」に登録されている内容より選択します。
該当する項目がない場合は、直接入力することも可能です。

疾病 | 制限食品 | 備考 | 指導履歴 |

[指導履歴]

1	2024	/	11	/	28	個別指導	▼
2	2024	/	6	/	14	集団指導	▼
3	2023	/	12	/	3	糖尿病教室	▼
4		/		/			▼
5		/		/			▼

「栄養分析」画面で登録された指導日・指導履歴が表示されます。
(個人情報入力では特に入力する必要はありません)

◆ [摂取基準指標] の設定

PFC 比率の設定など、個人に合わせた目標値の設定を行います。

エネルギー・水分・たんぱく質については、それぞれの「計算」ボタンをクリックすると、詳細計算画面が表示されます。（図はエネルギーの詳細計算画面）

エネルギー摂取量計算式

身体活動レベル詳細 1.75

計算

身体活動レベル詳細の数値を変更した場合は、「計算」をクリックすると、基礎代謝量等が再計算されます。

計算方式	基礎代謝量 安静時エネルギー消費量	身体活動レベル	必要エネルギー	
推定エネルギー必要量	1335	1.75	2336	適用
Harris-Benedictの式	1630	1.75	2853	適用
日本人のための簡易式	1833	1.75	3207	適用

…基礎代謝量を示します

…安静時エネルギー消費量を示します

戻る

摂取基準指標

採用する計算方式の「適用」をクリックすると、目標値に反映します。

栄養素	指標	単位	設定指標	目標値	設定指標	耐容上限値
計算 エネルギー	2350	kcal		2350		
計算 水分	0.0	g		0.0		
計算 たんぱく質	60.0	g	推奨量	60.0	推奨量	
脂 質	78.3	g	目標量	78.3	目標量	
炭水化物	381.9	g	目標量	381.9	目標量	
ナトリウム	0	mg	目標量	0	目標量	
カリウム	3000	mg	目標量	3000	目標量	
カルシウム			推奨量	750	推奨量	2500
マグネシウム						3000
リン						45.0
鉄						7.00
亜鉛						11.00
銅						3000
マンガン						450
ヨウ素						500.0
セレン						600.0
クロム						2700
モリブデン						100.0
ビタミンA						800.0
ビタミンD						
ビタミンE						
ビタミンK						
ビタミンB1						
ビタミンB2						
ナイアシン						300.0
ビタミンB6						55.00
ビタミンB12						
葉 酸	240	μg	推奨量	240	推奨量	900
パントテン酸	6.00	mg	目安量	6.00	目安量	
ビオチン	50.0	μg	目安量	50.0	目安量	
ビタミンC	100	mg	推奨量	100	推奨量	
飽和脂肪酸	18.28	g	目標量	18.28	目標量	
n-6系脂肪酸	10.00	g	目安量	10.00	目安量	
n-3系脂肪酸	2.30	g	目安量	2.30	目安量	
コレステロール	0	mg				
総量 食物繊維	21.0	g	目標量			
食塩相当量	7.4	g	目標量			

「PFC 比率」をクリックし、PFC 比率をそれぞれ設定し、「適用」をクリックすると、目標値に反映します。（何らかの値を入力すると「適用」ボタンが表示されます）

PFC比率設定

栄養素	目標値	単位	比率	設定指標
P たんぱく質	60.0	g	0.0	推奨量
F 脂 質	93.0	g	29.9	目標量
C 炭水化物	454.3	g	64.9	目標量
飽和脂肪酸	21.5	g	6.9	目標量

* PFC「比率」の合計が100%になるように入力して下さい。

再入力

適用

戻る

値を入力した欄は、再入力ができなくなります。変更する場合は「再入力」をクリックします。

PFC 比率の設定を行わない（合計が 100%でない）と、個人情報の登録時、確認メッセージが表示されます。（合計が 100%でなくても登録は可能です）

推定平均必要量／推奨量／目安量／目標量より選択またはそれぞれの数値を直接入力します。（白い欄のみ変更可能です）

摂取基準指標			その他	
栄養素	単位	目標値		
アミ/酸組成によるたんぱく質	g	0.0		
トリアシルグリセロール当量	g	0.0		
単糖当量	g	0.0		
灰 分	g	0.0		
レチノール	μg	0		
α-カロテン	μg	0		
β-カロテン	μg	0		
β-クリプトキサンチン	μg	0		
β-カロテン当量	μg	0		
β-トコフェロール	mg	0.0		
γ-トコフェロール	mg	0.0		
δ-トコフェロール	mg	0.0		
ナイアシン	mg	0.0		
一価不飽和脂肪酸	g	0.00		
多価不飽和脂肪酸	g	0.00		
アルコール	g	0.0		

「その他」の項目は、食事摂取基準に値の設定がない項目です。
必要に応じて使用してください。

糖尿病交換表			腎臓病交換表		
表	基準値	単位	表	基準値	単位
表 1	15.0	単位	付表 1	0.6	単位
表 2	2.0	単位	付表 2	0.0	単位
表 3	5.0	単位	付表 3	0.0	単位
表 4	2.4	単位			
表 5	2.0	単位			
表 6	1.0	単位			
			合 計	28.0	単位

【糖尿病交換表】

個人のエネルギー目標値を元に、マスタ管理－「[糖尿病食品交換表](#)」に設定されている基準値が表示されます。
個人に合わせて変更してください。

糖尿病交換表			腎臓病交換表		
表	基準値	単位	表	基準値	単位
表 1	5.0	単位	別表 1	30	kcal
表 2	1.0	単位	別表 2	50	kcal
表 3	1.5	単位	別表 3	100	kcal
表 4	12.5	単位	別表 4	30	kcal
表 5	200	kcal	別表 5	20	kcal
表 6	300	kcal	特殊	100	kcal
点数合計	20.0	単位	合 計	2180	kcal

【腎臓病交換表】

個人のたんぱく質・エネルギー目標値を元に、マスタ管理－「[腎臓病食品交換表](#)」に設定されている基準値が表示されます。
個人に合わせて変更してください。

個人検索	新規作成	上書保存	保 存	終 了
------	------	------	-----	-----

- 個人検索 : 個人検索画面を表示し、個人情報を読み込みます。(次ページ参照)
- 新規作成 : 編集中的内容をクリアし、初期表示に戻ります。
- 上書保存 : 表示内容を上書きします。(新規登録時はボタンをクリックすることができません)
- 保 存 : 表示内容を**新たに**保存します。
※ すでに登録されている個人情報を表示し、「保存」をクリックした場合は、**同じ個人情報**が2件登録されますので、ご注意ください。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

- * 入力されたデータを保存しないで終了すると、入力したデータは消えてしまいます。
- * 個人情報を削除する場合は、メインメニューに戻り、データ管理－[個人情報削除画面](#)より削除してください。

[個人検索画面]

栄養ナビ - 個人情報入力

ファイル(F) 印刷 新規作成 上書き保存

① 「個人検索」をクリックします。

個人検索 モ 履歴

区分 氏名 フリガナ 生年 年齢 身体活動 身体 体 上 適正 肥満 疾病 疾病 疾病 疾病 疾病 糖尿病 表 1 表 2 表 3 表 4 表 5 表 6 点数合

摂取基準指標

栄養素	指 標	単位	設定指標	目標値	設定指標	耐容上限値
計算 エネルギー	2350	kcal		2350		

その他

2500
3000
45.0
7.00
11.00
3000
50
65
75
500.0
600.0
2700
100.0
800.0
300.0
55.00
900

「カナ名検索」にカナを入力すると、表示内容が絞られます。

カナ名検索

登録件数 7 件

区 分	調査区分	No	カナ名	氏名	性別	生年月日	年齢
一般	摂取	4	カミナ ミナ	高島 みなみ	女性妊婦(後期)	1988年11月28日	36
一般	摂取	11	トヨノ ツナ	豊島 暲太	男性	2006年10月10日	18
一般	摂取	12	カミナ カミ	中嶋 香苗	女性(授乳婦)	1995年04月10日	30
一般	摂取	13	ニノ クミ	西 久美子	女性	1975年04月10日	50
一般	摂取	14	アサ カミ	原 貴志	男性	1960年04月10日	65
一般	摂取	15	マツダ キシ	松下 清	男性	1950年04月10日	75
一般	摂取	16	ヨシノ カミ	横濱 太郎	男性	1954年04月01日	71

② 表示したい個人名をクリックすると、個人情報入力画面にデータが表示されます。

閉じる

【 2-2 食事摂取調査 】

具体的な食事摂取内容について登録します。ここで登録された内容が、[栄養分析](#)に反映されます。

- ① メインメニューより「食事摂取調査」をクリックします。

「カナ名検索」にカナを入力すると、表示内容が絞られます。

「新規登録」をクリックすると、[個人情報入力](#)画面が表示され、新たに個人情報を登録することができます。

- ② 調査内容を入力する個人名をクリックします。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読込 試立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025年 4月 6日 曜日 一般:16 横浜 太郎

一人分量変換 100%

基準量 1日量 1食量 25%

行	読込	料理名 / 食品名	熱	炭水化物	たんぱく質	脂質	水分	食物繊維	ビタミン	ミネラル
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

- ③ 摂取日を入力します。

※ システム日付（今日の日付）より先の日付を入力することはできません。

また、タブにより朝食・昼食・夕食・間食を選択します。

【基準量】

1日分または1食分の献立を作成するのかわを選択します。

1食分のみ入力する場合は、栄養バランスを確認する際に、1日分の基準値のうち何パーセントを1食分の基準値とするかを入力します。（初期値はマスタ管理—[基本情報設定](#)に登録しておくことができます）



《食品入力時の注意点》

食品番号 05038、05039、09048 については「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」に収載がなく、アミノ酸成分表編のみに収載されている食品です。

食品一覧検索画面より、これらの食品を選択することは可能ですが、エネルギー等の栄養価は計算されませんので、ご注意ください。

食事摂取調査の入力を始めるには、あらかじめ料理マスタに登録されている料理を並べていき、必要に応じて分量や食品を変更する方法が簡単です。
料理マスタに登録されていない料理は、食品を並べ、分量を入力後に料理名称を設定します。

◆ 料理読込

あらかじめ料理マスタに登録されている料理を読み込みます。

① 料理読込アイコンをクリックします。

② 料理一覧画面より調理形態を選択し、料理名をクリックします。

料理マスタの調理形態は、「食事バランスガイド」に基づいた分類で登録されています。
“その他”は予備欄です。

登録件数： 1 件

No	料理名称	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンC	食塩相当量
1	ご飯	274 kcal	4.9 g	0.7 g	4 mg	0 mg	0.0 g

使用している食品名を先頭から全角5文字と一人分量・主要栄養価を表示します。

③ 料理が読み込まれます。

行	料理 No	料理名 / 食品名	熱	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンC	食塩相当量
1	1	ご飯	80.00	274	11.45	11.9	4.9	0.0
2		水稻穀粒(精白米、炊き)	80.00	274	11.45	11.9	4.9	0.0

④ 必要に応じて、分量を変更します。

料理名の行に表示されている栄養価は、料理ごとの栄養価です。

1食分・1日分の合計が表示されます。
(基準値は個人情報入力に設定されている値です)

	熱	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンC	食塩相当量
朝食計	80.00	274	11.45	11.9	4.9	0.0
1日計	80.00	274	11.45	11.9	4.9	0.0
基準値	0.00	2350	0	0.0	80.0	0.0

◆ 食品の追加・変更

例)「まあじ」を「しろさけ」に変更します。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(E) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読込 献立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025 年 4 月 6 日 日曜 一般:16 横浜 太郎

栄養価表示 糖尿病交換表表示 腎臓病交換表表示

基準量 1日量 1食量 25%

①「まあじ」の行の食品読込アイコンをクリックします。

② 食品一覧画面より「しろさけ」をクリックします。
* 管理コードに“sake”と入力すると、検索が簡単です。

食品マスタに登録されていない食品を使用する場合は、「新規作成」をクリックすると食品画面が表示されます。

③ 一人分量を入力します。

ビタミン加熱時の熱損耗を加味した栄養管理を行う場合は、[熱]にチェックを入れます。
損耗係数は、マスタ管理内「基本情報設定」に登録されています。

調理加工食品は、「栄養分析」で食事バランスガイドの評価に反映されません。
食事バランスガイドによる評価を行う場合は、調理加工食品を使用せず、料理として入力してください。

栄養ナビ - 食品一覧

検索条件 登録件数: 22 件

管理コード sake

食品番号

食品群

1:穀類
2:いも及びでん粉類
3:砂糖及び甘味類
4:豆類
5:雑実類
6:野菜類
7:果実類
8:きのこ類
9:藻類
10:魚介類
11:肉類
12:卵類
13:乳類
14:油脂類
15:菓子類
16:嗜好飲料類
17:調味料及び香辛料類
18:調理済み流通食品類
19~99:その他

食品番号 管理コード 食品名 おぼえ

10134 SAKE しろさけ(生)

10135 SAKE しろさけ(水煮)

10136 SAKE しろさけ(焼き)

10137 SAKE しろさけ(新巻き、生)

10138 SAKE しろさけ(新巻き、焼き)

10139 SAKE しろさけ(塩さけ)

10143 SAKE しろさけ(水煮缶詰)

10144 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、生)

10145 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10433 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、水煮)

10434 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、蒸し)

10435 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、レバ)

10436 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、ホ)

10437 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10438 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10439 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10440 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10441 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10442 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10443 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

10444 SAKE たいやう粉(養殖 皮付、焼)

17053 SAKEKASU 酒かす

新規作成 閉じる

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(E) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読込 献立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025 年 4 月 6 日 日曜 一般:16 横浜 太郎

栄養価表示 糖尿病交換表表示 腎臓病交換表表示

基準量 1日量 1食量 25%

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日

一人分量変換 100%

水分 たんぱく質 動物性たんぱく質 植物性たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質 脂質 動物性脂質

行 読込 料理名 / 食品名 一人分量 I値 kcal kJ 水分 たんぱく質 動物性たんぱく質 植物性たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質 脂質 動物性脂質

1 1 ご飯 水稲穀粒(精白米、炊米) 0 80.00 274 1145 11.9 4.9 0.0 4.9 4.2 0.7 0.0

2 あじの塩焼き しろさけ(生) 0 2.00 0 0 0 0 0 0 0 0 0

3 食塩

③ 一人分量を入力します。

ビタミン加熱時の熱損耗を加味した栄養管理を行う場合は、[熱]にチェックを入れます。
損耗係数は、マスタ管理内「基本情報設定」に登録されています。

調理加工食品は、「栄養分析」で食事バランスガイドの評価に反映されません。
食事バランスガイドによる評価を行う場合は、調理加工食品を使用せず、料理として入力してください。

朝食計 82.00
1日計 82.00
基準値 0.00

◆ 料理名称設定・料理登録

食事摂取調査で食品読込し、マスタ登録を行った料理に関しては、栄養分析の際、食事バランスガイドによる評価に含まれません。料理読込で読み込み直してください。

① 食品読込アイコンより料理に使用する食品を並べ、一人分量を入力しておきます。

② 新しい料理を登録する場合は、先頭の食品名左側の No.欄をクリックします。
※ 料理修正の場合は、料理名左の No.をクリックします。

③ 料理名称を変更または入力します。

④ 料理マスタへ登録する場合は、チェックを入れます。

⑤ 「決定」をクリックします。

⑥ 登録先の調理形態を選択します。

⑦ 登録先の料理 No.をクリックします。

⑧ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。
すでに料理が登録されている No.をクリックすると、上書き保存になります。

行	読込	料理名 / 食品名	No.	一人分量	I値	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	脂質	動物性脂質
1	料理	ご飯	1	80.00	274	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7
2	食品	水稲穀粒(精白米, 刈り米)	2	80.00	274	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7
3											
4		あじの塩焼き	3	82.00	99	415	57.8	17.8	0.0	15.1	3.3
5		しらす(生)	4	80.00	99	415	57.8	17.8	0.0	15.1	3.3
6		食塩	5	2.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

調理形態

- 主食
- 副菜
- 主菜
- 煮物
- 揚げ物
- 焼く物
- その他

料理 No. 18

調理形態大分類: 主菜
調理形態小分類: 焼き物
料理 No.: 18

料理名称: さけの塩焼き

新規保存してよろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

【行挿入】

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読込 献立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025年 4月 6日 曜日 一般:16 横浜 太郎

栄養価表示 糖尿病文換表表示 腎臓病文換表表示

基準量 1日量 1食量 25%

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 一人分量変換 100%

① 挿入したい行を選択します。(複数行挿入も可能です)

② 「行挿入」をクリックします。

食事摂取調査

? 選択した範囲に行を挿入します。よろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

朝食計 196.00 458 1911 85.0 25.9 17.8 8.1 22.3 9.6 3.3
1日計 196.00 458 1911 85.0 25.9 17.8 8.1 22.3 9.6 3.3

③ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読込 献立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025年 4月 6日 曜日 一般:16 横浜 太郎

栄養価表示 糖尿病文換表表示 腎臓病文換表表示

基準量 1日量 1食量 25%

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 一人分量変換 100%

行 読込 No 料理名 / 食品名 熱 廃棄 一人分量 I補+~ I補+~ 水分 たんぱく質 動物性たんぱく質 植物性たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質 脂質 動物性脂質

1 1 ご飯 80.00 274 1145 11.9 4.9 0.0 4.9 4.2 0.7 0.0
2 水稲穀粒(精白米、刈り米) 80.00 274 1145 11.9 4.9 0.0 4.9 4.2 0.7 0.0
3
4 2 さけの塩焼き 82.00 99 415 57.8 17.8 17.8 0.0 15.1 3.3 3.3
5 しろさけ(生) 80.00 99 415 57.8 17.8 17.8 0.0 15.1 3.3 3.3
6 食塩 2.00 0 0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0
7
8 3 ひじきのいり煮 34.00 85 351 15.3 3.2 0.0 3.2 3.0 5.8 0.0
9
10 ほしひじき(スルメ、乾) 6.00 11 45 0.4 0.6 0.0 0.6 0.4 0.2 0.0
11 にんじん(根、皮つき、生) 10.00 4 15 8.9 0.1 0.0 0.1 0.1 0.0 0.0
12 油揚げ(生) 10.00 38 158 4.0 2.3 0.0 2.3 2.3 3.4 0.0
13 こいくちしょうゆ 3.00 2 10 2.0 0.2 0.0 0.2 0.2 0.0 0.0
14 上白糖 3.00 12 49 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0
15 大豆油 2.00 18 74 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 2.0 0.0
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

朝食計 196.00 458 1911 85.0 25.9 17.8 8.1 22.3 9.6 3.3
1日計 196.00 458 1911 85.0 25.9 17.8 8.1 22.3 9.6 3.3
基準値 0.00 2350 0 0.0 60.0 0.0 0.0 0.0 78.3 0.0

選択した行数分が挿入されました。

① 削除したい料理名をクリックします。

② 「料理削除」をクリック

食事摂取調査

「さけの塩焼き」を食事摂取調査から削除します。よろしいですか？

はい(Y) いいえ(N)

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(O)

個人検索 新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025年4月6日日曜 一般:16 横浜 太郎

栄養価表示 糖尿病交換表表示 腎臓病交換表表示
基準量

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 一人分量変換 100%

●1日目 ●1食量 25%

行	読込 No.	料理名 / 食品名	熱量 kcal	I値 [*] kJ	E値 [*] kJ	水分 g	たんぱく質 g	動物性 たんぱく質 g	植物性 たんぱく質 [*] g	脂質 [*] g	動物性脂質 [*] g
1	1	ご飯	80	339	74	11.9	1.9	0.0	1.9	4.2	0.7
2		水稲穀粒(精白米、刈米)	0	80						4.2	0.7
3											
4	2	ひじきのいり煮	34				3.2	0.0	3.2	3.0	5.6
5		ほしひじき(乾燥、乾)					1.6	0.0	0.6	0.4	0.2
6		にんじん(根、皮つき、生)	3			1.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
7		油揚げ(生)	0	10		2.3	0.0	2.3	2.3	3.4	0.0
8		こいくちしょうゆ	0	3.00	2	10	2.0	0.2	0.2	0.2	0.0
9		上白糖	0	3.00	12	49	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10		大豆油	0	2.00	18	74	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
合計			114.00	359	1496	27.2	8.1	0.0	8.1	7.2	6.3
1日計			114.00	359	1496	27.2	8.1	0.0	8.1	7.2	6.3
基準値			0.00	2350	0	60.0	60.0	0.0	0.0	0.0	78.3

【一人分量変換】

表示されている1食分の分量をまとめて調整することができます。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読み込み 保存 実行 実行削除 実行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025年 4月 6日 曜日 一般:16 横浜 太郎

一人分量変換 80%

基準量 1日量 1食量 25%

1～99の間で換算率を入力し、「一人分量変換」をクリックします。

行	読込	料理名 / 食品名	熱	廃棄	一人分量	I値 ⁺	I値 ⁻	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	たんぱく質	脂質	動物性脂質
No			%	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g
1	1	ご飯			80.00	274	1145	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
2		水稻穀粒(精白米、刈り米)	0		80.00	274	1145	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
3														
4	2	さけの塩焼き			82.00	99	415	57.8	17.8	17.8	0.0	15.1	3.3	3.3
5		しろさけ(生)	0		80.00	99	415	57.8	17.8	17.8	0.0	15.1	3.3	3.3
6		食塩	0		2.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7														
8	3	ひじきのいり煮			34.00	85	351	15.3	3.2	0.0	3.2	3.0	5.8	0.0
9		干ひじき(スルス釜、乾)	0		6.00	11	45	0.4	0.6	0.0	0.6	0.4	0.2	0.0
10		にんじん(根、皮つき、生)	3		10.00	4	15	8.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
11		油揚げ(生)	0		10.00	38	158	4.0	2.3	0.0	2.3	2.3	3.4	0.0
12		こいくちしょうゆ	0		3.00	2	10	2.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
13		上白糖	0		3.00	12	49	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14		大豆油	0		2.00	18	74	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0
15														
16	4	味噌汁(豆腐)			203.00	47	196	191.0	4.3	0.0	4.3	3.6	2.1	0.0
17		木綿豆腐	0		30.00	22	92	25.8	2.1	0.0	2.1	2.0	1.5	0.0
18		わかめ(原藻、生)	35		8.00	2	8	7.1	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
19		根深ねぎ(葉、軟白、生)	40		5.00	2	7	4.5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
20		米みそ(淡色辛みそ)	0		10.00	18	76	4.5	1.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0
21		かつおだし(荒節)	0		150.00	3	13	149.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
朝食計					399.00	505	2107	276.0	30.2	17.8	12.4	25.9	11.7	3.3
1日計					399.00	505	2107	276.0	30.2	17.8	12.4	25.9	11.7	3.3
基準値					0.00	2350	0	0.0	60.0	0.0	0.0	0.0	78.3	0.0

一人分量変換で変更された値は元に戻すことができません。実行前に、換算率を必ずご確認ください。

《換算前》

No	料理名 / 食品名	熱	廃棄	一人分量
		%		g
1	ご飯			80.00
	水稻穀粒(精白米、刈り米)	0		80.00
2	さけの塩焼き			82.00
	しろさけ(生)	0		80.00
	食塩	0		2.00
3	ひじきのいり煮			34.00
	干ひじき(スルス釜、乾)	0		6.00
	にんじん(根、皮つき、生)	3		10.00
	油揚げ(生)	0		10.00
	こいくちしょうゆ	0		3.00
	上白糖	0		3.00
	大豆油	0		2.00
4	味噌汁(豆腐)			203.00
	木綿豆腐	0		30.00
	わかめ(原藻、生)	35		8.00
	根深ねぎ(葉、軟白、生)	40		5.00
	米みそ(淡色辛みそ)	0		10.00
	かつおだし	0		150.00

《換算後(80%とした場合)》

No	料理名 / 食品名	熱	廃棄	一人分量
		%		g
1	ご飯			64.00
	水稻穀粒(精白米、刈り米)	0		64.00
2	さけの塩焼き			65.60
	しろさけ(生)	0		64.00
	食塩	0		1.60
3	ひじきのいり煮			27.20
	干ひじき(スルス釜、乾)	0		4.80
	にんじん(根、皮つき、生)	3		8.00
	油揚げ(生)	0		8.00
	こいくちしょうゆ	0		2.40
	上白糖	0		2.40
	大豆油	0		1.60
4	味噌汁(豆腐)			162.40
	木綿豆腐	0		24.00
	わかめ(原藻、生)	35		6.40
	根深ねぎ(葉、軟白、生)	40		4.00
	米みそ(淡色辛みそ)	0		8.00
	かつおだし	0		120.00

[糖尿病交換表／腎臟病交換表]

初期設定は栄養価表示ですが、糖尿病交換表や腎臓病交換表に表示を切り替えることができます。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(E) 編集(E) ツール(T) 表示(O)

個人検索 取捨日 月 6 日 曜日 一般:16 横浜 太郎

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 一人分量変換 80 % 基準量 1日量 1食量 25 %

栄養価表示

糖尿病交換表表示

腎臓病交換表表示

行	読込 料 食 No	料 理 名 / 食 品 名	廃棄 %	一人分量 g	I補給 kcal	I補給 kJ	水 分 g	たんば g	動物性 たんば g	植物性 たんば g	アルコール g	脂 質 g	動物性脂質 g
1	1	ご飯		80.00	274	1145	11.9		0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
2		水稲穀粒(精白米、刈り米)	0	80.00	274	1145	11.9		0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
3													
4	2	さけの塩焼き		82.00	99	415	57					3.3	3.3
5		しろさけ(生)	0	80.00	99	415	57					3.3	3.3
6		食塩	0	2.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7													
8	3	ひじきのいり煮		34.00	85	351	15.3	3.2	0.0	3.2	3.0	5.6	0.0
9		ほしひじき(すり身、乾)	0	6.00	11	45	0.4	0.6	0.0	0.6	0.4	0.2	0.0
10		にんじん(根、皮つき、生)	3	10.00	4	15	8.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
11		油揚げ(生)	0	10.00	38	158	4.0	2.3	0.0	2.3	2.3	3.4	0.0
12		こいくちしょうゆ	0	3.00	2	10	2.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0
13		上白糖											
14		大豆油											
15													
16	4	味噌汁(木綿豆腐、わか(原簿、生)、根深ねぎ(葉、軟白、生)、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし(荒節))											
17		味噌汁(木綿豆腐)											
18		木綿豆腐	0	30.00									
19		わか(原簿、生)	35	8.00									
20		根深ねぎ(葉、軟白、生)	40	5.00									
21		米みそ(淡色辛みそ)	0	10.00								0.2	
22		かつおだし(荒節)	0	150.00								0.0	

表示方法を選択します。

糖尿病交換表

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(E) 編集(E) ツール(T) 表示(O)

個人検索 取捨日 月 6 日 曜日 一般:16 横浜 太郎

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 一人分量変換 80 % 基準量 1日量 1食量 25 %

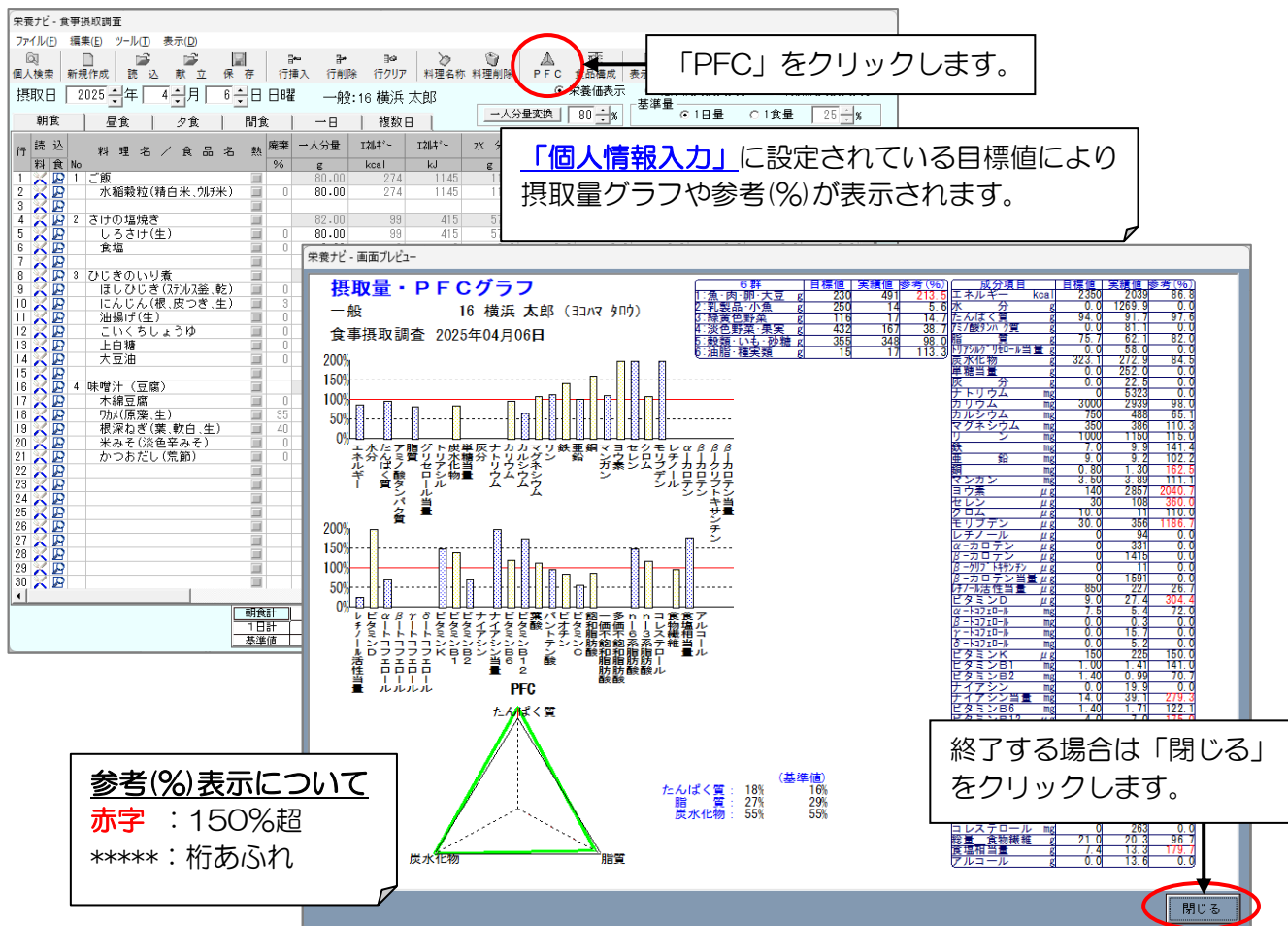
栄養価表示

糖尿病交換表表示

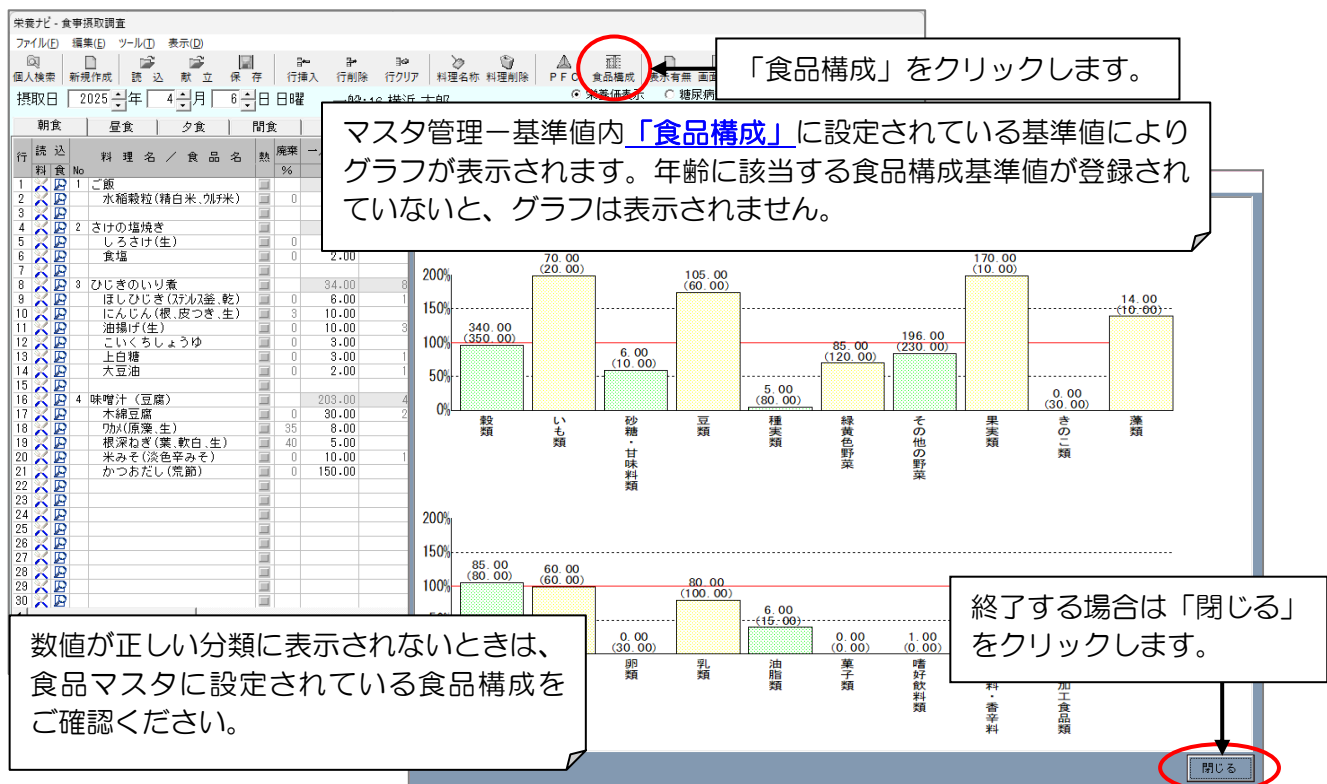
腎臓病交換表表示

行	読込 料 食 No	料 理 名 / 食 品 名	廃棄 %	一人分量 g	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付表 1	付表 2	付表 3
1	1	ご飯		80.00	3.4								
2		水稲穀粒(精白米、刈り米)	0	80.00	3.4								
3													
4	2	さけの塩焼き		82.00			1.2						
5		しろさけ(生)	0	80.00			1.2						
6		食塩	0	2.00							0.0		
7													
8	3	ひじきのいり煮		34.00									
9		ほしひじき(すり身、乾)	0	6.00						*			
10		にんじん(根、皮つき、生)	3	10.00						*			
11		油揚げ(生)	0	10.00			0.5						
12		こいくちしょうゆ	0	3.00							0.0		
13		上白糖	0	3.00							0.1		
14		大豆油	0	2.00					0.2				
15													
16	4	味噌汁(豆腐)											
17		木綿豆腐	0	30.00			0.3						
18		わか(原簿、生)	35	8.00						*			
19		根深ねぎ(葉、軟白、生)	40	5.00						*			
20		米みそ(淡色辛みそ)	0	10.00									

[摂取量・PFC グラフ]



〔食品構成摂取グラフ〕



「献立の画面確認とExcel出力」

画面に表示されている内容を Excel に変換します。(栄養価表示のみ)

Excel 出力を行うには、お使いのパソコンに Microsoft Excel がインストールされている必要があります。

①「画面確認」または「Excel」をクリックします。

②「はい」をクリックします。

現在表示されている食事項取調査の栄養価をExcelに出力します。
ご利用の環境によっては処理にかかる場合がございます。
実行よろしいですか？

はい(Y)

1食ごとの詳細、1日分の栄養価と基準値はシートで分かれています。

「画面確認」と「Excel」の違い

「画面確認」は画面に表示されている栄養価を印字します。

そのため、Excel ファイル上で、一人分量 g を変更されても、栄養価は更新されません。

Excel ファイル出力後、Excel で一人分量 g を変更し、栄養価を再計算させる場合、「Excel」を選択してください。

※「Excel」ボタンにて出力された場合、計算式が組み込まれます。

食事摂取調査



エラー発生！(プレビューのエクセルファイルを閉じて、やり直してください。)

OK

「プレビューのエクセルファイルを閉じて、やり直してください」と表示されるときは

すでに1つ『栄養ナビ』より Excel 表示している状態で、さらに Excel 表示を行おうとすると、図のようなメッセージが表示されます。開いている Excel を終了後、再度 Excel ボタンをクリックしてください。

1 日分、または複数日の食事摂取調査を入力したら、バランスを確認します。

「1 日」のタブをクリックすると、1 食ごと・1 日分の栄養価と基準値を確認することができます。

栄養ナビ - 食事摂取

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(V)

個人検索 新規作成 読込 献立 保存

摂取日 2025 年 4 月 6 日 日曜 一般:16 横浜 太郎

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日

栄養価表示 糖尿病文換表表示 腎臓病文換表表示

基準量 1日量 1食量 25%

	一人分量	1食分	1食分	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	アルコール由来たんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質	トランス脂肪酸	炭水化物	単糖当量
	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
朝食計	399.00	505	2107	276.0	30.2	17.8	12.4	25.9	11.7	3.3	8.4	10.7	73.3	72.0
昼食計	621.02	689	2878	462.3	24.5	8.6	15.9	22.2	15.2	13.4	1.8	14.2	98.4	79.6
夕食計	712.52	845	3535	531.6	37.0	14.3	22.7	33.0	35.2	15.6	18.6	33.1	101.2	100.4
間食計	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1日計	1732.54	2039	8520	1269.9	91.7	40.7	51.0	81.1	62.1	32.3	29.8	58.0	272.9	252.0
基準値	0.00	2350	0	0.0	94.0	0.0	0.0	0.0	75.7	0.0	0.0	0.0	323.1	0.0

[栄養価表示有無]

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(B)

個人検索 新規作成 読込 献立 **保存** 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 **表示有無** 画面確認 Excel 終了

摂取日 2025年 4月 6日 曜日 一般:16 横浜 太郎

栄養価表示 糖尿病交換表表示 腎臓病交換表表示

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 一人分量変換 100%

1日量 1食量 25%

行	読込	料理名 / 食品名	熱	炭水化物	たんぱく質	脂質	水分	食物繊維	ビタミン	ミネラル	ナトリウム	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	シズン	α-カロテン	β-カロテン
1	料理 No		%	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
2	1	ごはん	0	10.00	38	158	4.0	2.3	0.0	2.3	2.3	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	2	こいくちしょうゆ	0	3.00	2	10	2.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4	3	上白糖	0	3.00	12	49	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5	4	大豆油	0	2.00	18	74	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6	5	味噌汁(豆腐)	0	203.00	47	196	191.0	4.3	0.0	3	3.6	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7	6	木綿豆腐	0	30.00	22	92	25.8	2.1	0.0	1	2.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8	7	わか(海藻、生)	35	8.00	2	8	7.1	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9	8	根深ねぎ(葉、軟白、生)	40	5.00	2	7	4.5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10	9	米みそ(淡色辛みそ)	0	10.00	18	76	4.5	1.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	10	かつおだし	0	10.00	18	76	4.5	1.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

チェックを変更した場合は、「保存」をクリックします。
ここで変更された内容は、「献立作成」画面にも反映されます。

「表示有無」をクリックし、各栄養素のチェックを外すと、表示する栄養素を限定させることができます。

クリア……すべてのチェックを外します。
チェック……すべてのチェックを入れます。

※ 当該内容は、『献立作成』『食事摂取調査』において、チェックをONにした成分のみ成分表に表示されるようになります。

食品成分名称表示有無設定



保存します。よろしいですか？

はい(Y)

いいえ(N)

「はい」をクリックします。

【複数日】

「複数日」をクリックすると、複数日の平均でバランスを確認することができます。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

個人検索 新規作成 読込 献立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

指定期間 ~ 日分 一般: 横浜 太郎

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 ⇒ 期間指定

基準量 1日量 1食量 25%

	一人分量	I補給~	I補給~	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	75%糖質由来たんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質	トランス脂肪酸	炭水化物	単糖当量
	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
日平均	0.00	2450	0										0.0	0.0
基準値													398.1	0.0

①「期間指定」をクリックします。

② 調査期間を入力します。

③「読込」をクリックします。

栄養ナビ - 期間指定

指導対象調査期間

2025 年 4 月 6 日 日曜 ~ 2025 年 4 月 8 日 火曜 (令和 7年)

読込

一覧 閉じる

「一覧」をクリックすると、摂取日一覧が表示され、日付を選択することができます。

栄養ナビ - 食事摂取調査

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

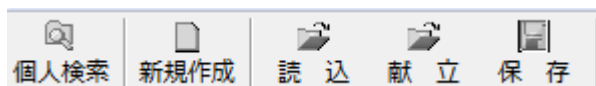
個人検索 新規作成 読込 献立 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 PFC 食品構成 表示有無 画面確認 Excel 終了

指定期間 2025年04月06日 ~ 2025年04月08日 3日分 一般: 16 横浜 太郎

朝食 昼食 夕食 間食 一日 複数日 ⇒ 期間指定

明細上部に表示されているのが、期間中の平均です。

	一人分量	I補給~	I補給~	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	75%糖質由来たんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質	トランス脂肪酸	炭水化物	単糖当量
	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
日平均	1643.54	1983	8288	1194.1	85.5	34.8	50.7	75.7	59.9	31.2	28.7	55.9	270.0	250.0
基準値	0.00	2350	0	0.0	94.0	0.0	0.0	0.0	75.7	0.0	0.0	0.0	323.1	0.0
◆ 2025年 04月06日														
朝食計	399.00	505	2107	276.0	30.2	17.8	12.4	25.9	11.7	3.3	8.4	10.7	73.3	72.0
昼食計	621.02	689	2878	462.3	24.5	8.6	15.9	22.2	15.2	13.4	1.8	14.2	98.4	79.6
夕食計	712.52	845	3535	531.6	37.0	14.3	22.7	33.0	35.2	15.6	19.6	33.1	101.2	100.4
間食計	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1日計	1732.54	2039	8520	1269.9	91.7	40.7	51.0	81.1	62.1	32.3	29.8	58.0	272.9	252.0
◆ 2025年 04月07日														
朝食計	409.00	539	2250	277.5	30.8	17.8	13.0	26.5	11.8	3.3	8.5	10.8	81.0	80.3
昼食計	621.02	689	2878	462.3	24.5	8.6	15.9	22.2	15.2	13.4	1.8	14.2	98.4	79.6
夕食計	712.52	845	3535	531.6	37.0	14.3	22.7	33.0	35.2	15.6	19.6	33.1	101.2	100.4
間食計	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1日計	1742.54	2073	8663	1271.4	92.3	40.7	51.6	81.7	62.2	32.3	29.9	58.1	280.6	260.3
◆ 2025年 04月08日														
朝食計	122.00	304	1269	47.1	11.0	0.0	11.0	9.0	4.9	0.0	4.9	4.4	56.6	57.8
昼食計	621.02	689	2878	462.3	24.5	8.6	15.9	22.2	15.2	13.4	1.8	14.2	98.4	79.6
夕食計	712.52	845	3535	531.6	37.0	14.3	22.7	33.0	35.2	15.6	19.6	33.1	101.2	100.4
間食計	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1日計	1455.54	1838	7682	1041.0	72.5	22.9	49.6	64.2	55.3	29.0	26.3	51.7	256.4	237.8



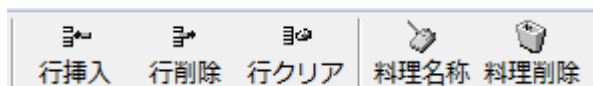
- 個人検索 : 個人検索画面を表示し、調査対象者を選択します。
- 新規作成 : 編集中の内容をクリアし、初期状態に戻ります。
- 読込 : 摂取日一覧画面を表示し、過去の調査結果を読み込みます。
- 献立 : 「献立作成」より作成した内容を読み込みます。
- 保存 : 表示内容を保存します。

ご注意ください！



*「新規作成」をクリックすると、1食分ではなく1日分がクリアされます。
また、摂取日もシステム日付（今日の日付）に変わります。

*「保存」をクリックした際、同一の個人・摂取日に、すでに食事摂取調査が登録されている場合は、上書き保存の確認メッセージが表示されます。



- 行挿入 : 選択された行に新たな行を挿入します。
- 行削除 : 選択された行を削除します。
- 行クリア : 選択された行の内容をクリアします。
- 料理名称 : 料理名称設定画面を表示します。
- 料理削除 : 選択された料理を削除します。



- PFC : 摂取量・PFC グラフを表示します。
- 食品構成 : 食品構成摂取グラフを表示します。
- 表示有無 : 表示する栄養素を限定させるときに使用します。
- 画面確認 : 画面に表示されている内容を Excel の「食事摂取調査リスト」として表示します。
※計算式は埋め込まれていないため、一人分量 g を変更しても栄養価は再計算されません。
- Excel : 画面に表示されている内容を Excel の「食事摂取調査リスト」として表示します。
※計算式が埋め込まれているため、Excel で一人分量 g の変更が可能です。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

登録した食事摂取調査を削除する場合は、メインメニューに戻り、データ管理－食事摂取調査情報削除より削除してください。

【 2-3 栄養分析 】

食事摂取調査で入力された内容を元に[ヘルスレポート](#)に出力する内容を入力します。

- ① メインメニューより「栄養分析」をクリックします。

「カナ名検索」にカナを入力すると、
表示内容が絞られます。

「新規登録」をクリックすると、[個人情報
報入力画面](#)が表示され、新たに個人情報
を登録することができます。

栄養ナビ - 個人検索

カナ名検索 新規登録

区 分	調査区分	No	カナ名	氏名	性別	生年月日	年齢
1	一般	4	カガミ ミナミ	高島 みなみ	女性妊婦(後期)	1988年11月28日	36
2	一般	11	トヨタ ユウタ	豊島 雄太	男性	2006年10月10日	18
3	一般	12	カガミ カエ	中嶋 香苗	女性(授乳婦)	1995年04月10日	30
4	一般	13	コシ クミ	西 久美子	女性	1975年04月10日	50
5	一般	14	ハラ カチ	原 貴志	男性	1960年04月10日	65
6	一般	15	マツダ ケイジ	松下 清	男性	1950年04月10日	75
7	一般	16	ヨシダ タロウ	横浜 太郎	男性	1954年04月01日	71
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

② 個人名をクリックします。

③ 調査期間を入力します。

④ 「読込」をクリックします。

栄養ナビ - 期間指定

指導対象調査期間

2025 年 4 月 6 日 日曜 ~ 2025 年 4 月 8 日 火曜

(令和 7年) (令和 7年)

一 覧 一 覧

読 込 閉じる

「一覧」をクリックすると、摂取日一覧画面が
表示され、それぞれ日付を選択することが
できます。

すでに登録されている栄養分析の内容を読み込む場合は、特に日付を入力せず、
一旦「読込」をクリックしてください。
栄養分析画面内の「読込」をクリックし、指導日一覧画面より日付を選択すると、
過去の栄養分析の内容が表示されます。

【実績値の確認】

タブの切り替えにより糖尿病交換表・腎臓病交換表・栄養比率を表示します。

栄養ナビ - 栄養分析
ファイル(F) 表示(V)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品検索

◆区分: 一般 番号: 17
◆氏名: 横浜 太郎 (ヨコハマ)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 168.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆体脂肪率: 0.0 %
◆適正体重: 60.7 ~ 70.3 kg
◆BMI: 25.3 (肥満(1度))
◆肥満度: 15.1 %
◆ロレリ指数: 糖尿病

◆食事摂取調査期間: 2025年04月06日~2025年04月08日(3日) についての評価

◆体重について

◆栄養価について

不足しているもの

摂り過ぎているもの

◆摂取バランスについて

食生活の注意

◆担当

スクロールすると他の栄養価について確認できます。

栄養価	目標値	実績値	参考(%)
エネルギー	2350	2522	107.3
水分	0.0	1377.9	0.0
たんぱく質	94.0	94.6	100.6
アミノ酸組成によるたんぱく質	0.0	83.5	0.0
脂質	75.7	79.1	104.5
トリアシルグリセロール当量	0.0	74.0	0.0
炭水化物	323.1	347.5	107.6
単糖当量	0.0	319.5	0.0
灰分	0.0	22.5	0.0
ナトリウム	0	5291	0.0
カリウム	3000	3084	102.8
カルシウム	750	505	67.3
マグネシウム	350	396	113.1
リン	1000	1186	118.6
鉄	7.0	10.6	151.4
亜鉛	9.0	9.9	110.0
銅	0.80	1.45	181.3
マンガン	3.50	4.31	123.1
ヨウ素	140	1967	1405.0
セレン	30	111	370.0
クロム	10.0	13	130.0
モリブデン	30.0	357	1190.0
レチノール	0	116	0.0
α-カロテン	0	221	0.0
β-カロテン	0	1115	0.0
β-カロテン当量	0	13	0.0
β-カロテン当量	0	1235	0.0
胆汁酸活性当量	850	220	25.9

基礎代謝 1342 kcal
必要エネルギー必要量 2281 kcal

栄養ナビ - 栄養分析

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品検索

◆区分: 一般 番号: 17
◆氏名: 横浜 太郎 (ヨコハマ)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 168.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆体脂肪率: 0.0 %
◆適正体重: 60.7 ~ 70.3 kg
◆BMI: 25.3 (肥満(1度))
◆肥満度: 15.1 %
◆ロレリ指数: 糖尿病

◆食事摂取調査期間: 2025年04月06日~2025年04月08日(3日) についての評価

◆体重について

◆栄養価について

不足しているもの

摂り過ぎているもの

◆摂取バランスについて

食生活の注意

◆担当

スクロールすると他の栄養価について確認できます。

基礎代謝 1342 kcal
必要エネルギー必要量 2281 kcal

糖尿病交換表・腎臓病交換表・栄養比率

栄養価	目標値	実績値	参考(%)	
表1(穀類・いも類)	単位	15.0	18.9	126.0
表2(くだもの類)	単位	2.0	0.2	10.0
表3(魚・肉・卵・大豆類)	単位	5.0	6.5	130.0
表4(乳製品類)	単位	2.4	0.7	29.2
表5(油脂類)	単位	2.0	2.7	135.0
表6(野菜類)	単位	1.0	0.7	70.0
付表1(調味料類)	単位	0.6	0.9	150.0
付表2(嗜好品類)	単位	0.0	2.4	0.0
付表3(外食類)	単位	0.0	0.0	0.0
合計	単位	28.0	33.0	117.9

n-6: 13.35, n-3: 2.48, n-6 / n-3: 5.39

S: 3.4, M: 3.9, P: 2.6, P / S: 0.76

脂肪比率

動物: 7.6, 植物: 6.1, 魚: 1.0

脂肪比率は、食品ごとに設定されている「脂肪分類」を参照しています。

腎臓病交換表

栄養価	目標値	実績値	参考(%)	
表1(主食)	単位	5.0	8.1	162.0
表2(副食・デザート)	単位	1.0	0.2	20.0
表3(副食・付け合せ)	単位	1.5	1.1	73.3
表4(メインとなる副食)	単位	12.5	16.6	132.8
表5(調味料・ソース)	kcal	200	31	15.7
表6(油脂)	kcal	300	376	125.6
別表1(キノコ・海藻・コンヤク)	kcal	30	7	24.7
別表2(嗜好品類)	kcal	50	199	399.0
別表3(菓子)	kcal	100	102	102.9
別表4(調味料類)	kcal	30	32	108.7
別表5(調理加工食品)	kcal	20	0	0.0
特殊(治療用特殊食品)	kcal	100	0	0.0
合計	kcal	2180	2545	116.7
点数合計	単位	20.0	26.0	130.0

各基準値は「個人情報入力」に登録されているものです。

栄養価	糖尿病交換表・n -6 n-3・SMP	腎臓病交換表	栄養比率
栄養・食品比率		摂取量・比率等	
穀類エネルギー比			42.1
動物性たんぱく質比			48.7
動物性食品比			20.2
でんぷん性食品比			21.9
緑黄色野菜比			17.8
Na/K比			6:4
P/Ca比			8:2
Ca/Mg比			5:5

栄養比率

穀類エネルギー比～緑黄色野菜比については下記を参照ください。

Na/K 比…… ナトリウムとカリウムの摂取比率
 P/Ca 比…… リンとカルシウムの摂取比率
 Ca/Mg 比…… カルシウムとマグネシウムの摂取比率

《栄養比率について》

穀類エネルギー比……総エネルギーのうち、栄養比率コード[1]の分類によるエネルギー比です。

動物性たんぱく質比……総たんぱく質のうち、「食品マスタ」脂肪分類が[1:動物類] または [3:魚類] の食品によるたんぱく質の重量比です。

動物性食品比……食品総重量のうち、「食品マスタ」脂肪分類が[1:動物類] または [3:魚類] の食品の重量比です。

でんぷん性食品比……食品総重量のうち、栄養比率コード[1]および[2]の分類の重量比です。

緑黄色野菜比……野菜の総重量（栄養比率コード[3]および[4]）のうち、栄養比率コード[3]の分類の重量比です。

【マスタ管理「食品構成名称」画面の設定例】

食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード	食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード
1 穀類	1	1	17 嗜好飲料類	6	0
2 いも類	2	2	18 調味料・香辛料	0	0
3 砂糖・甘味料	2	0	19 調理加工食品	0	0
4 豆類	3	0	20		
5 種実類	2	0	21		
6 緑黄色野菜	2	3	22		
7 その他の野菜	2	4	23		
8 果実類	5	0	24		
9 きのこ類	2	0	25		
10 藻類	2	0	26		
11 魚介類	3	0	27		
12 肉類	3	0	28		
13 卵類	3	0	29		
14 乳類	4	0	30		
15 油脂類	0	0	31		
16 菓子類	6	0	32		

栄養比率コードが0の食品構成に設定されている食品は、穀類や野菜類が含まれていても、栄養比率には反映されません。

[栄養分析コメントの入力]

栄養ナビ - 栄養分析
 ファイル(F) 表示(M)

個人検索 期間指定 読込 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲 アミノ酸 脂肪酸 炭水化物 Excel 終了

◆区分: 一般 番号: 16
 ◆氏名: 横浜 太郎 (ヨコハマ 太郎)
 ◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
 ◆身体活動レベル: 普通
 ◆身長: 168.0 cm

栄養値	糖尿病交換表・n-6 n-3・SMP	腎臓病交換表	栄養比率
	目標値	実績値	参考(%)
エネルギー	kcal	2350	2522 107.3
水分	g	0.0	1377.9 0.0
たんぱく質	g	94.0	94.6 100.6
アミロ組成によるたんぱく質	g	0.0	83.5 0.0
脂質	g	75.7	79.1 104.5
トリアシルグリセロール当量	g	0.0	74.0 0.0
炭水化物	g	323.1	347.5 107.6
単糖当量	g	0.0	319.5 0.0
灰分	g	0.0	22.5 0.0
ナトリウム	mg	0	5291 0.0
カリウム	mg	3000	3084 102.8
カルシウム	mg	750	505 67.3
マグネシウム	mg	350	396 113.1
リン	mg	1000	1188 118.8
鉄	mg	7.0	10.6 151.4
亜鉛	mg	9.0	9.9 110.0
銅	mg	0.80	1.45 181.3
マンガン	mg	3.50	4.31 123.1
ヨウ素	μg	140	1967 1405.0
セレン	μg	30	111 370.0
クロム	μg	10.0	13 130.0
モリブデン	μg	30.0	357 1190.0
レチノール	μg	0	116 0.0
α-カロテン	μg	0	221 0.0
β-カロテン	μg	0	1115 0.0
β-クリプトサンチン	μg	0	13 0.0
β-カロテン当量	μg	0	1235 0.0
β-カロテン活性当量	μg	850	220 25.9

▼をクリックし、それぞれの項目についてコメントを選択します。該当するコメントがない場合は、直接入力することも可能です。

▼疾病 糖尿病

◆食事摂取調査期間
2025年04月06日～2025年04月08日(3日) についての評価

◆体重について
 通正値
 やや肥満
 太りすぎ
 やせすぎ

◆栄養価について
 不足しているもの
 摂り過ぎているもの

◆摂取バランスについて
 食生活の
 注意

◆担当栄養士

基礎代謝量 1342 kcal
 推定エネルギー必要量 2281 kcal

担当栄養士名は必ず設定してください。
 栄養士名は、マスタ管理「[指導担当者](#)」に登録されています。
 (ここでは直接入力することはできません)

定型コメントは、マスタ管理「[指導定型コメント](#)」に登録されています。
 よく使用するコメントは指導定型コメントに登録しておく便利です。

[摂取量・PFC グラフ]

栄養ナビ・栄養分析

ファイル(F) 表示(V) 印刷(P) 設定(O) 実行(E) 終了(F) 戻る(B) 進む(F) 戻る(B) 進む(F)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (30才? 知?)
◆性別: 男性

昭和29年04月01日 71歳

「PFC」をクリックします。

「個人情報入力」に設定されている栄養指標により摂取量グラフや充足率が表示されます。
6つの基礎食品基準値はマスタ管理内に設定されています。

摂取量・PFCグラフ

一般 16 横浜 太郎 (30才? 知?)
食事摂取調査 2025年04月06日 ~ 2025年04月08日

エネルギー kcal 2350 2522 107.3
水分 g 0.0 1377.9 100.0
たんぱく質 g 94.0 94.6 100.0
脂質 g 75.7 79.1 100.0
トリグリセリド当量 g 0.0 74.0 100.0
炭水化物 g 323.1 347.5 100.0
単糖当量 g 0.0 319.5 100.0
灰分 g 0.0 22.5 100.0
ナトリウム mg 0 5291 100.0
カリウム mg 3000 3084 100.0
カルシウム mg 750 505 67.3
マグネシウム mg 350 396 113.1
リン mg 1000 1186 118.6
鉄 mg 7.0 10.6 151.4
亜鉛 mg 9.0 9.9 110.0
銅 mg 0.80 1.45 181.3
マンガン mg 3.50 4.31 123.1
ヨウ素 mg 140 1967 1405.0
セレン μg 30 111 370.0
クロム μg 10.0 13 130.0
モリブデン μg 30.0 357 1190.0
レチノール μg 0 116 116.0
α-カロテン μg 0 221 221.0
β-カロテン μg 0 1115 1115.0
β-カロテン当量 μg 0 13 13.0
β-カロテン当量 μg 0 1235 1235.0
レチノール活性当量 μg 850 220 25.9

たんぱく質 15% (基準値 16%)
脂質 28% (基準値 29%)
炭水化物 57% (基準値 55%)

終了する場合は「閉じる」をクリックします。

参考(%)表示について
赤字: 150%超
*****: 桁あふれ

[食品構成摂取グラフ]

栄養ナビ・栄養分析

ファイル(F) 表示(V) 印刷(P) 設定(O) 実行(E) 終了(F) 戻る(B) 進む(F) 戻る(B) 進む(F)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (30才? 知?)
◆性別: 男性

昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通

「食品構成」をクリックします。

マスタ管理—基準値内「食品構成」に設定されている基準値によりグラフが表示されます。年齢に該当する食品構成基準値が登録されていないと、グラフは表示されません。

食品構成摂取グラフ

穀類 320.00 (950.00)
いも類 35.00 (20.00)
砂糖・甘味料類 4.38 (10.00)
豆類 27.50 (60.00)
雑穀類 1.25 (80.00)
緑黄色野菜 102.75 (120.00)
その他の野菜 211.75 (290.00)
果実類 153.75 (10.00)
きのこ類 18.75 (30.00)
藻類 5.98 (10.00)

卵類 68.75 (80.00)
乳類 66.25 (60.00)
油脂類 15.00 (30.00)
種子類 8.00 (15.00)
嗜好飲料類 0.00 (0.00)
調味料・香辛料 4.75 (0.00)
調理加工食品類 0.00 (0.00)

終了する場合は「閉じる」をクリックします。

数値が正しい分類に表示されないときは、食品マスタに設定されている食品構成をご確認ください。

【食事バランスガイドによる評価】

栄養ナビ - 栄養分析

ファイル(F) 表示(V) 印刷(P) 設定(O) ヘルプ(H)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 **バランス** 設定範囲 アシ/股 確認

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (30歳 男性)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和28年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 168.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆BMI: 25.3 (肥満(1度))
◆体脂肪率: 15.1 %

◆糖尿病交換表 (n-6 n-3-SMP) ◆腎臓病交換表 ◆栄養比率

項目	目標値	実績値	参考(%)
エネルギー	kcal	2550	2522 107.3
水分	g	0.0	1377.9 0.0
たんぱく質	g	94.0	94.6 100.6
たんぱく組成によるたんぱく質	g	0.0	83.5 0.0
脂質	g	75.7	79.1 104.5
トリアリグリセロール当量	g	0.0	74.0 0.0
炭水化物	g	323.1	347.5 107.6
単糖当量	g	0.0	319.5 0.0
灰分	g	0.0	22.5 0.0
ナトリウム	mg	0	5281 0.0
カリウム	mg	3000	3084 102.8
カルシウム	mg	750	505 67.3
マグネシウム	mg	350	398 113.7
リン	mg	1000	1188 118.8
鉄	mg	7.0	10.6 151.4
亜鉛	mg	9.0	9.9 110.0
銅	mg	0.80	1.45 181.3
マンガン	mg	3.50	4.31 123.1
ヨウ素	μg	140	1967 1405.0
セレン	μg	30	111 370.0
クロム	μg	10.0	13 130.0
モリブデン	μg	30.0	357 1190.0
レチノール	μg	0	116 0.0
α-カロテン	μg	0	221 0.0
β-カロテン	μg	0	1115 0.0
β-クリプトタン	μg	0	13 0.0
β-カロテン当量	μg	0	1235 0.0
β-カロテン活性当量	μg	850	220 25.9

「バランス」をクリックします。

区分	SV(目標)	SV(実績)	評価
主食	7	6	○
副菜	6	1	△
主菜	5	6	×
牛乳・乳製品	2	0	△
果物	2	0	△
菓子・嗜好飲料	200	0	

(評価記号: △=不足 ○=適正 ×=過剰)

■■■ 食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド ■■■

終了する場合は「閉じる」をクリックします。

閉じる

《食事バランスガイドの評価について》

- * 主食・副菜等の判別は、「食品マスタ」で各食品に設定されている食品構成より「食品構成名称マスタ」のSV分類コードを参照し、判定を行っています。
- * 調理加工食品等、ひとつの食品に複数の食品が含まれるものについてはSVが判定されません。 正しく評価を行う場合は、「食事摂取調査画面」では調理加工食品を使用せず、料理として入力してください。
- * SV目標値は、「個人情報入力」で登録された年齢・性別・身体活動レベルにより判別されたものです。(6~8 という様に範囲のあるものは最大値を表示し、範囲内であれば適正として評価します)
- * 評価は1SV単位で表示されます(0.5SVの場合は0となります)。食事バランスガイドは栄養分析のおおよその目安としてご利用ください。

《食事バランスガイドにSVが反映されない料理があるときは》

- * 独自に追加した食品など、SVが反映されない食品がある場合は、「食品マスタ」に設定されている食品構成を確認の上、「食品構成名称マスタ」にSV分類コードが正しく設定されているかどうかご確認ください。
- * 食事摂取調査で食品読み込み、マスタ登録を行った料理に関しては、栄養分析の際、食事バランスガイドによる評価に含まれません。料理読み込みで読み込み直してください。

【適正範囲】

栄養ナビ - 栄養分析

ファイル(F) 表示(V) 印刷(P) 設定(O) ヘルプ(H)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲 アミノ酸 脂肪酸 炭水化物

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (30歳 男性)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 168.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆体脂肪率: 0.0 %
◆適正体重: 60.7 ~ 70.3 kg
◆BMI: 25.3 (肥満(1度))
◆肥満度: 15.1 %

栄養ナビ - 栄養分析

栄養素 実績値 単位 推定平均必要量 適正量(下限) 適正量(上限) 上限値

エネルギー 2522 kcal 2350
水分 1377.9 g 0 0 0
たんぱく質 94.6 g (0%) (15.0%) (20.0%) 117.5 0.0
脂質 75.7 g (0%) (20.0%) (30.0%) 78.3 0.0
炭水化物 323.1 g (0%) (50%) (65%) 381.9 0.0
単糖当量 319.5 g 0 0 0
灰分 22.5 mg 0 0 0
ナトリウム 5291 mg 600 0 0 0
カリウム 3084 mg 0 2500 0 0
カルシウム 505 mg 600 750 2500
マグネシウム 396 mg 290 350 0
リン 1186 mg 0 1000 0 3000
鉄 10.8 mg 5.5 7 0
亜鉛 9.9 mg 7.5 9 45.0
銅 1.45 mg 0.7 0.8 7.00
マンガン 4.31 mg 0 3.5 11.00
セレン 30
クロム 10.0
モリブデン 30.0
レチノール 0
α-カロテン 0
β-カロテン 0
β-カロテン当量 0
ビタミンD 850

目標準と適正範囲

エネルギー 2350 2500 3000 4000 5000 6000 7000
水分 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000
たんぱく質 20 40 60 80 100 120 140
脂質 20 40 60 80 100 120 140
炭水化物 100 200 300 400 500 600 700
単糖当量 100 200 300 400 500 600 700
灰分 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000
ナトリウム 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000
カリウム 150 300 450 600 750 900
カルシウム 100 200 300 400 500 600 700
マグネシウム 100 200 300 400 500 600 700
リン 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000
鉄 10 20 30 40 50 60 70
亜鉛 0.5 1 1.5 2 3 4 5
銅 2 4 6 8 10 12 14
マンガン 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
セレン 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
クロム 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
モリブデン 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
レチノール 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
α-カロテン 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
β-カロテン 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
β-カロテン当量 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500
ビタミンD 500 1000 1500 2000 2500 3000 3500

推定平均必要量～上限値は、個人情報入力に設定されている値です。

終了する場合は「閉じる」をクリックします。

…推定平均必要量、<…適正量(下限)、>…適正量(上限)、//…耐容上限値、●…実績値

閉じる

【アミノ酸価】

栄養ナビ - 栄養分析

ファイル(F) 表示(V) 印刷(P) 設定(O) ヘルプ(H)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲 アミノ酸 脂肪酸 炭水化物 Excel

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (30歳 男性)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 168.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆体脂肪率: 0.0 %
◆適正体重: 60.7 ~ 70.3 kg
◆BMI: 25.3 (肥満(1度))
◆肥満度: 15.1 %

栄養ナビ - アミノ酸価

アミノ酸 実績値 単位 推定平均必要量 適正量(下限) 適正量(上限) 上限値

エネルギー 2522 kcal 2350
水分 1377.9 g 0 0 0
たんぱく質 94.6 g (0%) (15.0%) (20.0%) 117.5 0.0
脂質 75.7 g (0%) (20.0%) (30.0%) 78.3 0.0
炭水化物 323.1 g (0%) (50%) (65%) 381.9 0.0
単糖当量 319.5 g 0 0 0
灰分 22.5 mg 0 0 0
ナトリウム 5291 mg 600 0 0 0
カリウム 3084 mg 0 2500 0 0
カルシウム 505 mg 600 750 2500
マグネシウム 396 mg 290 350 0
リン 1186 mg 0 1000 0 3000
鉄 10.8 mg 5.5 7 0
亜鉛 9.9 mg 7.5 9 45.0
銅 1.45 mg 0.7 0.8 7.00
マンガン 4.31 mg 0 3.5 11.00
セレン 30
クロム 10.0
モリブデン 30.0
レチノール 0
α-カロテン 0
β-カロテン 0
β-カロテン当量 0
ビタミンD 850

含硫アミノ酸 合計 フェニルアラニン 合計

朝 食 859.9 1627.6 1264.7 461.1 265.8 726.8 894.7 740.1 1634.7
昼 食 751.3 1388.8 1052.1 392.1 293.2 685.3 831.8 612.0 1443.8
夕 食 1009.0 1784.2 1645.9 584.1 327.2 911.2 1021.6 795.2 1816.8
間 食 47.8 82.6 68.2 21.1 11.8 32.9 41.2 35.1 76.3
総 合 計 2687.9 4883.2 4030.9 1458.4 897.9 2356.3 2789.3 2182.4 4971.6

窒素1g当たりアミノ酸含有量 228 417 345 125 77 201 238 187 425
評点ハザード 180 410 360 160 390
評点ハザードに対する比率 127 102 96 126 109

第一制限 第二制限

アミノ酸 トリプトファン リジン
スコア 93 96

スクロールすると続きの項目を確認することができます。

終了する場合は「閉じる」をクリックします。

閉じる

【脂肪酸価】

栄養ナビ - 栄養分析

ファイル(F) 表示(V)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲 アミノ酸 脂肪酸 炭水化物 Excel 終了

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (33歳 知7)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 188.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆体脂肪率: 0.0 %
◆適正体重: 68.0 kg
◆BMI: 20.0
◆肥満度: 0.0
◆ロレール指数: 0.0

栄養ナビ - 脂肪酸価

脂肪酸

「脂肪酸」をクリックします。

脂肪酸	朝食	昼食	夕食	間食	合計
飽和脂肪酸	120	34	34	20	208
ヘキサ酸	77	21	21	12	131
ヘプタン酸	1	0	0	0	1
オクタン酸	48	13	13	7	81
デカン酸	99	27	31	15	172
デカリン酸	139	34	50	17	240
トリデカン酸	2	0	0	1	3
ミリスチン酸	419	142	883	58	1302
ペンタデカン酸	42	15	54	6	117
ヘンタデカン酸	18	5	3	3	31

(単位: mg)

S:M:P	P/S比	n-6合計	n-3合計	n-6/n-3
3.4 : 4.2 : 2.3	0.70	5.65	2.51	2.25

n-6,n-3 合計欄は g 単位で表示されています。

スクロールすると続きの項目を確認することができます。

閉じる

【炭水化物価】

栄養ナビ - 栄養分析

ファイル(F) 表示(V)

個人検索 期間指定 読み込み 保存 PFC 食品構成 バランス 適正範囲 アミノ酸 脂肪酸 炭水化物 Excel 終了

◆区分: 一般 番号: 16
◆氏名: 横浜 太郎 (33歳 知7)
◆性別: 男性

◆生年月日: 昭和29年04月01日 71歳
◆身体活動レベル: 普通
◆身長: 188.0 cm
◆体重: 71.5 kg
◆体脂肪率: 0.0 %
◆適正体重: 68.0 kg
◆BMI: 20.0
◆肥満度: 0.0
◆ロレール指数: 0.0

栄養ナビ - 炭水化物

炭水化物

「炭水化物」をクリックします。

炭水化物	朝食	昼食	夕食	間食	合計
でん粉	46.2	61.0	64.8	0.3	172.1
ぶどう糖	3.5	3.9	2.4	0.6	10.4
果糖	3.3	5.3	1.8	0.6	10.8
ガラクトース	0.4	0.0	0.0	0.2	0.6
しょ糖	5.5	7.4	0.9	1.1	14.9
麦芽糖	0.2	0.8	0.1	0.0	1.1
乳糖	3.8	0.0	0.0	0.6	4.4
トレハロース	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
計	62.8	78.5	89.9	3.3	214.5
ソルビトール	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3

スクロールすると続きの項目を確認することができます。

閉じる

【栄養分析の Excel 出力】

画面に表示されている内容を Excel に変換します。

Excel 出力を行うには、お使いのパソコンに Microsoft Excel がインストールされている必要があります。

「Excel」をクリックします。

栄養指導リスト (食事バランスガイド)

Excel が起動し、「栄養指導リスト」が表示されます。
(Microsoft Office のバージョンにより画面表示は若干異なります)

この状態ではまだ Excel データとして保存されていません。必要に応じて「名前を付けて保存」より保存を行ってください。

食事バランスガイドの他、栄養師の実績など、各種栄養分析情報をシートごとに表示します。

画面プレビュー



エラー発生！(プレビューのエクセルファイルを閉じて、やり直してください。)

OK

「プレビューのエクセルファイルを閉じて、やり直してください」と表示されるときは

すでに1つ『栄養ナビ』より Excel 表示している状態で、さらに Excel 表示を行おうとすると、図のようなメッセージが表示されます。開いている Excel を終了後、再度 Excel ボタンをクリックしてください。

[栄養分析の保存]

①「保存」をクリックします。

保存します。よろしいですか？

指導日 2025 年 4 月 21 日 月曜 (令和 7 年)

指導項目 個別指導

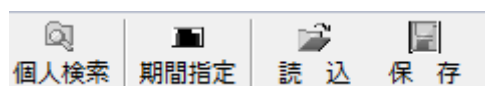
はい いいえ

② 指導日・指導項目を入力します。
指導項目はマスタ管理―「指導履歴」で追加・修正することができます。

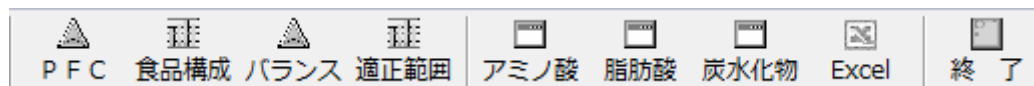
③「はい」をクリックします。

* 一度登録した栄養指導情報を上書きする場合は、「保存」クリック後、同じ指導日を入力し保存を行ってください。
(栄養分析の情報は指導日ごとに登録されているため、指導項目を変更しても上書きされます)

* 栄養分析情報を削除する場合は、メインメニューに戻り、データ管理―「栄養指導情報削除」より削除してください。



- 個人検索 : 個人検索画面を表示し、個人情報を読み込みます。
- 期間指定 : 期間指定画面を表示し、指定された期間の食事摂取調査の内容を読み込みます。
- 読込 : 指導日一覧画面を表示し、過去の指導内容を読み込みます。
- 保存 : 表示内容を保存します。



- PFC : 摂取量・PFC グラフを表示します。
- 食品構成 : 食品構成摂取グラフを表示します。
- バランス : 食事バランスガイドによる評価を表示します。
- 適正範囲 : 栄養価の適正範囲画面を表示します。
- アミノ酸 : アミノ酸価の確認画面を表示します。
- 脂肪酸 : 脂肪酸価の確認画面を表示します。
- 炭水化物 : 炭水化物価の確認画面を表示します。
- Excel : 栄養分析に関する情報を Excel の「栄養指導リスト」として表示します。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

第3章 献立作成

【 3-1 献立作成 】

マスタ管理内の「[食種](#)」および「[指示内容](#)」の設定に基づき、献立を作成します。
枝番により、食種・指示内容の組み合わせごとに100件まで献立を登録することができます。

① メインメニューより「献立作成」をクリックします。

② 食種・指示内容・枝番(0~99)を選択します。
(食種・指示内容はマスタ管理で追加・変更することができます)

備考欄にはメモなどを自由に入力することができます。
献立一覧画面にも表示されるため、主菜などを入力しておくことで、献立読込時に探しやすくなります。

③ 朝食・昼食・夕食・間食のいずれかを選択します。

【基準量】
1日分または1食分の献立を作成するのかわを選択します。
1食分の献立のみ作成する場合は、栄養バランスを確認する際に、1日分の基準値のうち何パーセントを1食分の基準値とするかを入力します。
(初期値はマスタ管理—「[基本情報設定](#)」に登録しておくことができます)

	朝食計	1日計	基準値
0.00	0.00	---	
0	0	0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	
0.0	0.0	0.0	

献立作成を始めるには、あらかじめ料理マスタに登録されている料理を並べていき、必要に応じて分量や食品を変更する方法が簡単です。

料理マスタに登録されていない料理は、食品を並べ、分量を入力後に、料理名称を設定します。

◆ 料理読込

あらかじめ料理マスタに登録されている料理を読み込みます。

[illegible]

◆ 食品の追加・変更

例)「まあじ」を「しろさけ」に変更します。

栄養ナビ - 献立作成

①「まあじ」の行の食品読込アイコンをクリックします。
* 食品を新たに追加する場合は、未入力行の食品読込アイコンをクリックします。

② 食品一覧画面より「しろさけ」をクリックします。
* 管理コードに“sake”と入力すると、検索が簡単です。

登録件数: 22 件

食品番号	管理コード	食品名	おぼえ
10134	SAKE	しろさけ(生)	
10135	SAKE	しろさけ(水煮)	
10136	SAKE	しろさけ(焼き)	
10137	SAKE	しろさけ(新巻き、生)	
10138	SAKE	しろさけ(新巻き、焼き)	
10139	SAKE	しろさけ(塩さけ)	
10143	SAKE	しろさけ(水煮缶詰)	
10144	SAKE	たいやき(養殖、皮付、生)	
10145	SAKE	たいやき(養殖、皮付、焼)	
10433	SAKE	たいやき(養殖、皮付、水煮)	
10434	SAKE	たいやき(養殖、皮付、煮し)	
10435	SAKE	たいやき(養殖、皮付、揚げ)	
10436	SAKE	たいやき(養殖、皮付、揚げ)	
10437	SAKE	たいやき(養殖、皮付、揚げ)	
10438	SAKE	たいやき(養殖、皮無、生)	
10439	SAKE	たいやき(養殖、皮無、焼)	
10440	SAKE	たいやき(養殖、皮無、煮)	
10441	SAKE	たいやき(養殖、皮無、揚げ)	
10442	SAKE	たいやき(養殖、皮無、焼)	
10443	SAKE	たいやき(養殖、皮無、揚げ)	
10444	SAKE	たいやき(養殖、皮無、揚げ)	
17053	SAKEKASU	酒かす	

食品マスタに登録されていない食品を使用する場合は、「新規作成」をクリックすると食品画面が表示されます。

新規作成 閉じる

栄養ナビ - 献立作成

③ 一人分量を入力します。

ビタミン加熱時の熱損耗を加味した栄養管理を行う場合は、[熱]にチェックを入れます。
損耗係数は、マスタ管理内「基本情報設定」に登録されています。

行	読込	料理名 / 食品名	熱	廃棄	一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	脂質	動物性脂質
1	1	ご飯			80.00	286	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7
2	1	水稲穀粒(精白米、割り米)			80.00	286	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7
3												
4	2	あじの塩焼き			2.00	0						
5		しろさけ(生)			2.00	0						
6		食塩										
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
合計					82.00	286	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7
1日計					82.00	286	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7
基準値					---	0	---	0.0	---	---	0.0	---

◆ 料理名称設定・料理登録

栄養ナビ - 献立作成

① 食品読込アイコンより料理に使用する食品を並べ、一人分量を入力しておきます。

② 新しい料理を登録する場合は、先頭の食品名左側の No.欄をクリックします。
※ 料理修正の場合は、料理名左の No.をクリックします。

行	読込	料理 No	料理名 / 食品名	熟度	廃棄率 %	一人分量 g	1人分 kcal	1人分 kJ	水分 g	たんぱく質 g	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	アミノ酸によるたんぱく質 g	脂質 g	動物性脂質 g	
1		1	ご飯			80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0	
2			水稲穀粒(精白米、炊き)		0	80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0	
3																
4		2	さけの塩焼き			2.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
5			しらす(生)		0											
6			食塩		0	2.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
7																

③ 料理名称を入力します。

④ 料理マスタへ登録する場合は、チェックを入れます。

☒ 料理マスタへ登録

決定

⑤ 「決定」をクリックします。

栄養ナビ - 料理保存

登録料理名称: さけの塩焼き

⑥ 登録先の調理形態を選択します。

- 副菜
- 主菜
 - 煮物
 - 揚げ物
 - 焼き物**
 - 炒め物
 - その他
 - その他 2
- 牛乳・乳製品
- 果物
- 菓子・嗜好飲料
- [他]汁物
- [他]デザート
- [他]外食

⑦ 登録先の料理 No.をクリックします。

2	ブレンオムレツ
3	いわしバーグ
4	メルルーサのピカタ
5	さんまの香り焼き
6	ハムエッグ
7	厚揚げのはさみ焼き
8	豆腐と豚肉のみそ炒め
9	ハムエッグ
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	ポークソテー
21	切り身魚のオイル焼き
22	ブリの鍋照り焼き
23	厚焼き卵
24	ハムエッグ

料理保存

調理形態大分類: 主菜
調理形態小分類: 焼き物
料理 No: 18

に

料理名称: さけの塩焼き

を

新規保存してよろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

⑧ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

すでに料理が登録されている No.をクリックすると、上書き保存になります。

[行挿入]

栄養ナビ - 献立作成

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(S)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理

食種 1: 一般食 指示内容 3: 1600 校審 備考 0 日量 1食量 25%

朝食 昼食 夕食 間食 一日 栄養価表示 糖尿病交換表示 腎臓病交換表示

行挿入

① 挿入したい行を選択します。
(複数行挿入も可能です)

2 さけの塩焼き
しらさけ(生)
食塩

3 味噌汁(豆腐)
木綿豆腐
わかめ(原簿、生)
根深ねぎ(葉、軟白、生)
米みそ(淡色辛みそ)
かつおだし(荒節)

② 「行挿入」をクリックします。

③ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

はい(Y)

[illegible]

【行削除】

栄養ナビ - 献立作成

① 削除したい行を選択します。
(複数行削除も可能です)

② 「行削除」をクリックします。

削除されました。
(行が詰まります)

行	読込	料理名 / 食品名	熱	廃棄	一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	脂質	動物性脂質
1	ご飯	水稲穀粒(精白米、刈り米)	80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
2	さけの塩焼き	しろさけ(生)	80.00	106	445	57.8	17.8	17.8	0.0	14.8	3.3	3.3
3	味噌汁(豆腐)	木綿豆腐	190.00	44	183	179.6	3.9	0.0	3.9	3.3	1.9	0.0
4	わかめ(原簿、生)	根菜みそ(淡色辛みそ)	30.00	22	90	26.0	2.0	0.0	2.0	1.9	1.3	0.0
5	米みそ(淡色辛みそ)	かつおだし(荒節)	10.00	19	80	4.5	1.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0
6	かつおだし(荒節)		150.00	3	13	149.1	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0
朝食計			352.00	436	1826	249.3	26.6	17.8	8.8	22.3	5.9	3.3
1日計			352.00	436	1826	249.3	26.6	17.8	8.8	22.3	5.9	3.3
基準値			---	1600	---	0.0	50.0	---	---	0.0	53.3	---

【行クリア】

栄養ナビ - 献立作成

① クリアしたい行を選択します。
(複数行クリアも可能です)

② 「行クリア」をクリックします。

行の内容がクリアされました。
(行は詰まりません)

行	読込	料理名 / 食品名	熱	廃棄	一人分量	エネルギー	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	脂質	動物性脂質
1	ご飯	水稲穀粒(精白米、刈り米)	80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
2	さけの塩焼き	しろさけ(生)	80.00	106	445	57.8	17.8	17.8	0.0	14.8	3.3	3.3
3	味噌汁(豆腐)	木綿豆腐	190.00	44	183	179.6	3.9	0.0	3.9	3.3	1.9	0.0
4	わかめ(原簿、生)	根菜みそ(淡色辛みそ)	30.00	22	90	26.0	2.0	0.0	2.0	1.9	1.3	0.0
5	米みそ(淡色辛みそ)	かつおだし(荒節)	10.00	19	80	4.5	1.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0
6	かつおだし(荒節)		150.00	3	13	149.1	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0
朝食計			352.00	436	1826	249.3	26.6	17.8	8.8	22.3	5.9	3.3
1日計			352.00	436	1826	249.3	26.6	17.8	8.8	22.3	5.9	3.3
基準値			---	1600	---	0.0	50.0	---	---	0.0	53.3	---

[料理削除]

栄養ナビ - 献立作成

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 料理登録

食糧 指示内容 枝番

1:一般食 3:1800 0

糖尿病交換表表示 腎臓病交換表表示 1日量 1食量 25%

① 削除したい料理名称をクリックします。

② 「料理削除」をクリックします。

行	料 食 No	%	g	kcal	kJ	水分 g	たんぱく質 g	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	アミノ酸組成によるたんぱく質 g	脂 質 g	動物性脂肪 g
1	1 ご飯		80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
2	2 水稻穀粒(精白米、炊き)	0	80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
3	2 さけの塩焼き		82.00	106	445	57.8	17.8	17.8	0.0	14.8	3.3	3.3
4	しらすさけ(生)	0	80.00	106	445	57.8	17.8	17.8	0.0	14.8	3.3	3.3
5	食塩	0	2.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6												
7	3 味噌汁(豆腐)		203.00	47	195	191.2	4.2	0.0	4.2	3.4	1.9	0.0
8	木綿豆腐	0	30.00	22	90	26.0	2.0	0.0	2.0	1.9	1.3	0.0
9	わかめ(海藻、生)	35	8.00	1	5	7.1	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
10	根深ねぎ(葉、軟白、生)	40	5.00	2	7	4.5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
11	みそ(淡色辛みそ)	0	10.00	19	80	4.5	1.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0
12	かつおだし(荒節)	0	150.00	3	13	149.1	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												

③ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。

献立作成 ? [さけの塩焼き] を献立から削除します。よろしいですか?

はい(Y) いいえ(N)

栄養ナビ - 献立作成

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

新規作成 読込 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 料理登録 PFC 食品構成 表示有無 Excel 終了

食種 指示内容 枝番 備考 基準量
 : 一般食 3:1600 0

朝食 昼食 夕食 間食 一日 ☒ 栄養価表示 ☐ 糖尿病交換表表示 ☐ 腎臓病交換表表示
 ☒ 1日量 ☐ 1食量 25 g

行	読込 料 食 No	料 理 名 / 食 品 名	熱 産率 %	一人分量 g	I値 kcal	I値 kJ	水 分 g	たんぱく質 g	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	アルコールによるたんぱく質 g	脂 質 g	動物性脂肪 g
1	1	ご飯		80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
2		水稻穀粒(精白米、刈秈米)	0	80.00	286	1198	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0
3													
4	2	味噌汁(豆腐)		203.00	47	195	191.2	4.2	0.0	4.2	3.4	1.9	0.0
5		木綿豆腐						0.0	0.0	2.0	1.9	1.3	0.0
6		わかめ(原簿、生)	35					0.2	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
7		根深ねぎ(葉、軟白、生)	40					0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
8		米みそ(淡色辛みそ)	0	10.00	13	60	4.3	0.3	0.0	1.3	1.1	0.6	0.0
9		かつおだし(荒節)	0	150.00	3	13	149.1	0.6	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
朝食計				283.00	333	1393	203.1	9.1	0.0	9.1	7.6	2.6	0.0
1日計				283.00	333	1393	203.1	9.1	0.0	9.1	7.6	2.6	0.0
基準値				---	1600	---	0.0	50.0	---	---	0.0	53.3	---

料理が削除されました。

[糖尿病交換表／腎臟病交換表]

初期設定は栄養価表示ですが、糖尿病交換表や腎臓病交換表に表示を切り替えることができます。

[illegible]

[摂取量・PFC グラフ]

栄養ナビ - 献立作成

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名称 料理削除 料理登録 PFC 食品構成

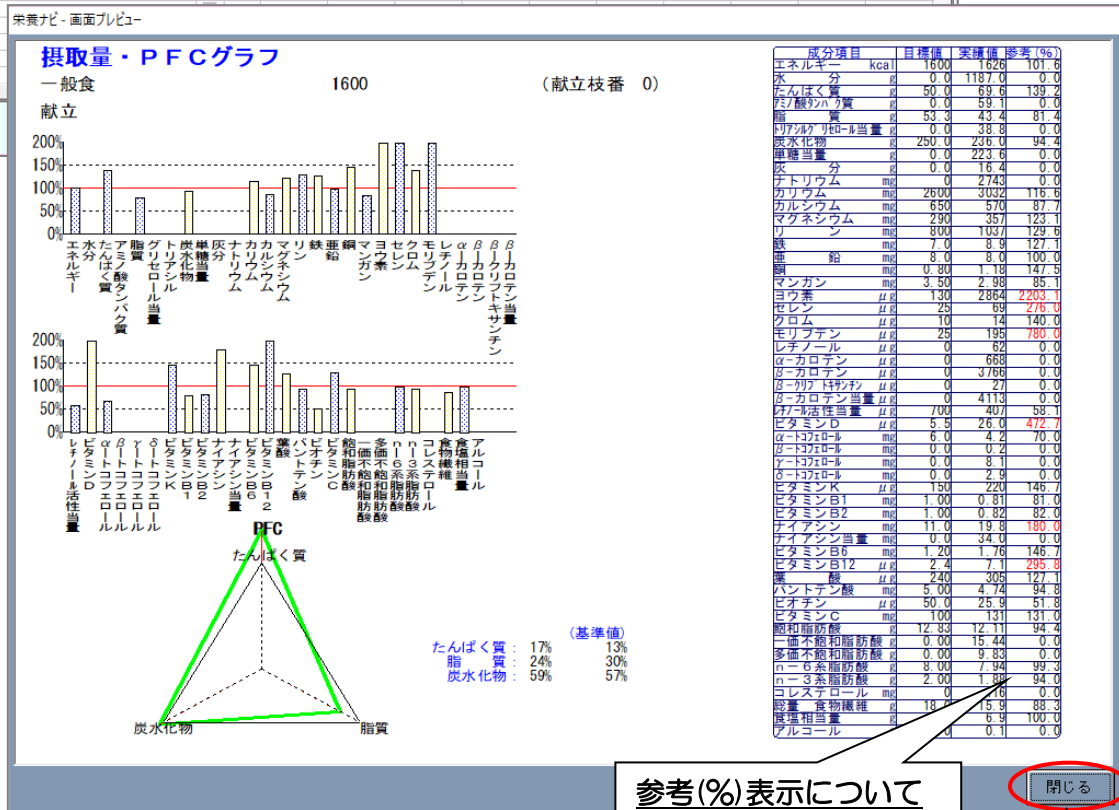
食種: 1: 一般食 指示内容: 3: 1600 枝番: 0

朝食 昼食 夕食 間食 一日 栄養価表示 糖尿病交換表示 腎臓病交換表示

行	食	料理名 / 食品名	熱	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー
1	献立	水稲穀粒(精白米、例米)	80.00	286	1196	11.9	4.9	0.0	4.9	4.2	0.7	0.0	0.0	0.0	
2		さけの塩焼き	81.00	106	445	57.8	17.8	17.8	0.0	14.8	3.3	3.3	0.0		
3		味噌汁(豆腐)	33.00	77	321	15.3	3.2	0.0	3.2	2.8	4.8	0.0	0.0		
4		干ひじき(かんぴょう、乾)	6.00	9	37	0.4	0.6	0.0	0.6	0.4	0.2	0.0	0.0		
5		にんじん(根、皮つき、生)	10.00	4	16	8.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0		
6		油揚げ(生)	10.00	41	172	4.0	2.3	0.0	2.3	2.2	3.4	0.0	0.0		
7		こいくちしょうゆ	3.00	2	9	2.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0		
8		上白糖	3.00	12	48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
9		大豆油	1.00	9	39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0		

「PFC」をクリックします。

マスタ管理 - 「食種別食事摂取量」に設定されている基準値により摂取量グラフや参考(%)が表示されます。食種・指示内容に該当する食事摂取量が登録されていないと、グラフは表示されません。



参考(%)表示について

赤字: 150%超

*****: 桁あふれ

閉じる

終了する場合は「閉じる」をクリックします。

[食品構成の表示]

「食品構成」または▼より「構成グラフ」をクリックすると、グラフが表示されます。

▼より「構成表」をクリックすると、Excelが表示されます。

「1日量」が選択されている場合のみ有効です。

数値が正しい分類に表示されないときは、食品マスタに設定されている食品ごとの食品構成をご確認ください。

マスタ管理—「食種別食品構成」に設定されている基準値によりグラフが表示されます。食種・指示内容に該当する食品構成基準値が登録されていないと、グラフは表示されません。

Excelが起動し、「食品構成表」が表示されます。
(Microsoft Office のバージョンにより画面表示は異なります)

この状態ではまだ Excel データとして保存されていません。必要に応じて「名前を付けて保存」より保存を行ってください。

食品構成名称 (Food Composition Name)	コード (Code)	目標値 (g) (Target Value (g))	実績値 (g) (Actual Value (g))	参考 (%) (Reference (%))
穀類 (Grains)	1	200.00	310.00	155.00
いも類 (Tubers)	2	15.00	40.00	266.67
砂糖・甘味料 (Sugar/Sweeteners)	3	5.00	3.00	60.00
豆類 (Beans)	4	30.00	40.00	133.33
種実類 (Seeds/Nuts)	5	5.00	1.50	30.00
緑黄色野菜 (Green/Yellow Vegetables)	6	180.00	120.00	66.67
その他の野菜 (Other Vegetables)	7	150.00	106.20	70.80
果実類 (Fruits)	8	30.00	0.00	0.00
きのこ類 (Mushrooms)	9	60.00	0.00	0.00
藻類 (Algae)	10	15.00	14.00	93.33
魚介類 (Seafood)	11	100.00	80.00	80.00
肉類 (Meat)	12	80.00	155.00	193.75
卵類 (Eggs)	13	30.00	0.00	0.00
乳類 (Dairy)	14	50.00	0.00	0.00
油脂類 (Fats/Oils)	15	10.00	14.00	140.00
菓子類 (Confectionery)	16	0.00	0.00	0.00
嗜好飲料類 (Beverages)	17	0.00	0.00	0.00
調味料・香辛 (Seasonings/Spices)	18	0.00	187.63	
調理加工食品 (Processed Foods)	19	0.00	0.00	

「献立の画面確認と Excel 出力」

画面に表示されている内容を Excel に変換します。(栄養価表示のみ)

Excel 出力を行うには、お使いのパソコンに Microsoft Excel がインストールされている必要があります。

①「Excel」をクリックします。

Excel 出力を行う前に保存を行ってください。

現在表示されている献立作成の栄養価をExcelに出力します。
ご利用の環境によっては処理にかかる場合がございます。
実行してよろしいですか？

はい(Y) いいえ(N)

②「はい」をクリックします。

Excel が起動し、「献立作成リスト」が表示されます。
(Microsoft Office のバージョンにより画面表示は異なります)
この状態ではまだ Excel データとして保存されていません。
必要に応じて「名前を付けて保存」より保存を行ってください。

1食ごとの詳細、1日分の栄養価は各シートに表示されています。

「画面確認」と「Excel」の違い

「画面確認」は画面に表示されている栄養価を印字します。
そのため、Excel ファイル上で、一人分量 g を変更されても、栄養価は更新されません。
Excel ファイル出力後、Excel で一人分量 g を変更し、栄養価を再計算させる場合、
「Excel」を選択してください。
※「Excel」ボタンにて出力された場合、計算式が組み込まれています。

1日分の献立作成が完了したら、バランスを確認し、献立を登録します。
 同一の食種・指示内容・枝番に、すでに献立が登録されている場合は上書き保存の確認メッセージが表示されます。

「保存」をクリックし、
 献立を登録します。

「1日」のタブをクリックすると、
 1食ごと・1日分の栄養価と基準値
 を確認することができます。

栄養ナビ - 献立作成

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名検索 料理登録 PFC 食品構成 表示有無 Excel 終了

食種: 1: 一般食 指示内容: 3: 1600 枝番: 0 備考: 基準量: 1日量 1食量 25%

朝食 昼食 夕食 間食 一日 栄養価表示 糖尿病交換表表示 腎臓病交換表表示

	一人分量	1食あたり kcal	1食あたり kJ	水分	たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂質	動物性脂質	植物性脂質	脂肪酸の割合	炭水化物	単糖当量
	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
朝食計	393.00	509	2127	274.4	29.6	17.8	11.8	24.8	10.3	3.3	7.0	9.3	72.5	71.4
昼食計	626.00	345	1445	293.9	14.0	3.8	10.2	12.3	6.4	0.2	6.2	5.4	57.8	52.0
夕食計	616.30	670	2803	473.5	22.2	10.2	12.0	18.8	24.2	18.0	6.2	21.9	88.3	86.6
間食計	170.00	102	426	145.2	3.8	2.9	0.9	3.2	2.5	2.4	0.1	2.2	17.4	13.6
1日計	1805.30	1626	6801	1187.0	69.6	34.7	34.9	59.1	43.4	23.9	19.5	38.8	236.0	223.6
基準値	---	1600	---	0.0	50.0	---	---	0.0	53.3	---	---	0.0	250.0	0.0

「表示有無」をクリックし、各栄養素のチェックを外すと、
 表示する栄養素を限定させることができます。

クリア……すべてのチェックを外します。
 チェック……すべてにチェックを入れます。

栄養ナビ - 食品成分名検索

ファイル(F) 編集(E) ツール(T) 表示(D)

新規作成 読み込み 保存 行挿入 行削除 行クリア 料理名検索 料理登録 PFC 食品構成 表示有無 Excel 終了

食品成分名検索

食品成分名称	表示有無	食品成分名称	表示有無
1 エネルギー(kcal)	<input checked="" type="checkbox"/>	31 β-グルタン	<input checked="" type="checkbox"/>
2 エネルギー(kJ)	<input checked="" type="checkbox"/>	32 β-グルタン当量	<input checked="" type="checkbox"/>
3 水分	<input checked="" type="checkbox"/>	33 ビタミンB1	<input checked="" type="checkbox"/>
4 炭水化物	<input checked="" type="checkbox"/>	34 ビタミンB2	<input checked="" type="checkbox"/>
5 糖質	<input checked="" type="checkbox"/>	35 ビタミンB6	<input checked="" type="checkbox"/>
6 食物繊維	<input checked="" type="checkbox"/>	36 ビタミンC	<input checked="" type="checkbox"/>
7 たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	37 ビタミンE	<input checked="" type="checkbox"/>
8 動物性たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	38 ビタミンK	<input checked="" type="checkbox"/>
9 植物性たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	39 ビタミンB12	<input checked="" type="checkbox"/>
10 アミノ酸	<input checked="" type="checkbox"/>	40 ビタミンD	<input checked="" type="checkbox"/>
11 脂質	<input checked="" type="checkbox"/>	41 ナイアシン	<input checked="" type="checkbox"/>
12 動物性脂質	<input checked="" type="checkbox"/>	42 ナイアシン当量	<input checked="" type="checkbox"/>
13 植物性脂質	<input checked="" type="checkbox"/>	43 ビタミンB6	<input checked="" type="checkbox"/>
14 炭水化物	<input checked="" type="checkbox"/>	44 ビタミンB12	<input checked="" type="checkbox"/>
15 糖質	<input checked="" type="checkbox"/>	45 葉酸	<input checked="" type="checkbox"/>
16 食物繊維	<input checked="" type="checkbox"/>	46 パント酸	<input checked="" type="checkbox"/>
17 たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	47 ビタミン	<input checked="" type="checkbox"/>
18 動物性たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	48 ビタミン	<input checked="" type="checkbox"/>
19 植物性たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	49 ビタミン	<input checked="" type="checkbox"/>
20 アミノ酸	<input checked="" type="checkbox"/>	50 飽和脂肪酸	<input checked="" type="checkbox"/>
21 脂質	<input checked="" type="checkbox"/>	51 一価不飽和脂肪酸	<input checked="" type="checkbox"/>
22 動物性脂質	<input checked="" type="checkbox"/>	52 多価不飽和脂肪酸	<input checked="" type="checkbox"/>
23 植物性脂質	<input checked="" type="checkbox"/>	53 n-6	<input checked="" type="checkbox"/>
24 炭水化物	<input checked="" type="checkbox"/>	54 n-3	<input checked="" type="checkbox"/>
25 糖質	<input checked="" type="checkbox"/>	55 アルコール	<input checked="" type="checkbox"/>
26 食物繊維	<input checked="" type="checkbox"/>	56 水溶性食物繊維	<input checked="" type="checkbox"/>
27 たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	57 不溶性食物繊維	<input checked="" type="checkbox"/>
28 動物性たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	58 総量食物繊維	<input checked="" type="checkbox"/>
29 植物性たんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/>	59 食塩相当量	<input checked="" type="checkbox"/>
30 アミノ酸	<input checked="" type="checkbox"/>	60 アルコール	<input checked="" type="checkbox"/>







チェックを変更した場合は、
 「保存」をクリックします。
 ここで変更された内容は、
食事摂取調査にも反映されます。

※ 当設定内容は、『献立作成』及び『食事摂取調査』において、チェックをONにした成分のみ成分表に表示されるようになります。

[献立一覧画面]

[illegible]

新規作成 : 編集中の内容をクリアし、初期状態に戻ります。
 読込 : 献立一覧画面（上図参照）を表示し、作成済みの献立を読み込みます。
 保存 : 表示内容を保存します。すでに同じ食種・指示内容・枝番に献立が登録されている場合は、上書き保存の確認メッセージが表示されます。

PFC	：	摂取量・PFC グラフを表示します。
食品構成	：	食品構成摂取グラフを表示します。 また、▼より「構成表」をクリックすると Excel による食品構成表を表示します。
表示有無	：	表示される栄養価を限定させるときに使用します。
画面確認	：	画面に表示されている内容を Excel の「献立作成リスト」として表示します。 ※計算式は埋め込まれていないため、一人分量 g を変更しても栄養価は再計算されません。
Excel	：	画面に表示されている内容を Excel の「献立作成リスト」として表示します。 ※計算式が埋め込まれ、Excel で一人分量 g の変更が可能です。
終了	：	表示されている画面を終了します。

第4章 帳票印刷

帳票印刷では、各種帳票の印刷を行います。



注意！

プリンタドライバーがインストールされていないと、上図の帳票印刷画面を表示することができません。

プリンタが接続されていない場合でも、何らかのプリンタドライバーをインストールしてください。

プリンタドライバーのインストールについては、プリンタの説明書等をご確認ください。

【 4－1 印刷画面の操作方法 】

◆ 画面確認 (CoReports Viewer)

各種帳票を印刷する前に、出力内容を画面で確認できます。

例) 栄養指導関連「ヘルスレポート」

① 印刷条件を設定します。
下図の例の場合は、個人情報区分・個人番号を入力し、「確認」をクリックします。
または「一覧」をクリックし、個人検索画面より印刷したい個人名を選択します。

② 画面によっては、さらに印刷条件を設定します。
下図の例の場合は、「一覧」をクリックし、指導日一覧画面より日付を選択します。


③ 「画面確認」をクリックします。

直接印刷を行う場合や画面確認のみを行う場合は、Excel 保存先等の入力は不要です。

用紙選択には、マスタ管理－基本情報設定画面より設定された内容が表示されます。
グラフ以外の帳票は、通常は A4 70%・A3 100%・B4 81% で設定されていますが、プリンタによっては、通常設定でははみ出してしまう部分が発生することがあります。
その場合は、%の値を小さめに設定してください。

【画面確認表示例】 ※ 図の例は「ヘルスレポート」です。

文字が細かくて見づらい場合は、
%の値を大きくしてください。

終了する場合は  を
クリックします。



【画面サイズに合わせる】アイコンをクリック
すると、帳票全体が表示されます。

CoReportsViewer - [ヘルスレポート] (CALMAKE.Cid)

ヘルスレポート 食事摂取調査期間 2025年04月08日 から 2025年04月08日 について 指導日 2025年04月21日 印刷日 2025/04/22

区分 一般 氏名 横浜 太郎 30歳 男性
生年月日 昭和29年04月01日 71歳 性別 男性
身体活動レベル 普通
身長 188.0 cm 体重 71.5 kg 体脂肪率 0.0 %
疾病 糖尿病

制限食品 まさば(生) 備考 外食が多い。
かなり偏食である。

BMI 25.3 (肥満(1度)) 体脂肪率 15.1 %
適正体重 60.7 ~ 70.3 kg

栄養素	目標値	実測値	参考(%)
エネルギー	2350	2522	107.3
炭水化物	323.1	347.5	107.6
たんぱく質	60.0	62.5	104.2
脂質	60.0	62.5	104.2
食物繊維	25.0	22.5	90.0
ビタミンA	600	625	104.2
ビタミンB1	1.2	1.25	104.2
ビタミンB2	0.8	0.85	106.3
ビタミンC	75	75	100.0
カルシウム	800	825	103.1
鉄	6.0	6.25	104.2

脂質比(動物:植物:魚) 16.7: 16.3: 1.0
S:M:F(飽和:一価:多価) P/S 比 2.8: 4.1: 2.9 1.03

脂質比合計 2.30 6.30

脂質	基準値	実測値	参考(%)
飽和	15.0	13.2	88.0
一価	2.0	0.0	0.0
多価	5.0	6.6	132.0
動物性	2.4	0.0	0.0
植物性	2.0	1.8	90.0
魚	1.0	0.6	60.0
鶏肉	0.8	0.7	87.5
豚肉	0.0	7.2	0.0
牛肉	0.0	1.3	0.0

たんぱく質エネルギー比 15.0 %
脂質エネルギー比 28.2 %
炭水化物エネルギー比 56.8 %
食物繊維エネルギー比 42.0 %
動物性たんぱく質比 36.8 %

たんぱく質: 15%
脂質: 28%
炭水化物: 57%

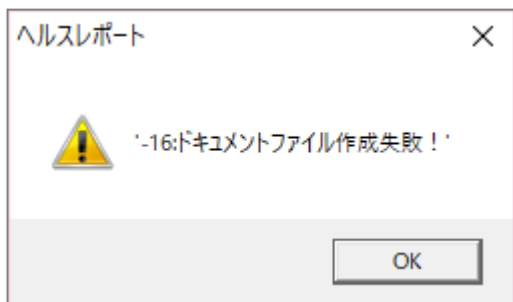
食事生活の注意
いろいろな食品をバランスよくとりましょう。
いろいろな食品をバランスよくとりましょう。

担当栄養士: 指導者

ヘルプを表示するには[F1]を押してください。

A4: 横 1/1ページ

「-16: ドキュメントファイル作成失敗」と表示されるときは



すでに何らかの画面確認が表示されている可能性があります。

画面確認は複数と同時に表示できません。

画面下部のタスクバーより下図のようなアイコンまたは「CoReports Viewer」という表示をクリックし、開いている画面確認を終了してから、再度お試しください。



【 4-2 帳票の Excel 出力 】

「ヘルスレポート」「献立表（栄養価）」「週間献立表」は、印刷内容と同様の内容を1ページ1シートとして Excel ブックに出力することができます。出力先のフォルダーは、ドキュメントやデスクトップ等、お使いのパソコン内のフォルダーでも USB メモリ等の外部媒体でも構いません。

例) 栄養指導関連「ヘルスレポート」

① 印刷条件を設定します。

② 「保存先」をクリックします。

③ Excel ブックの出力先フォルダーを指定します。(図は例です)

④ [決定] をクリックします。

【 4-3 週間献立表 】

献立作成で作成した献立を使用して一週間分の献立表を出力します。

栄養ナビ - 週間献立表

ファイル(F)

印刷 画面確認 Excel帳票 終了

① 食種・指示内容を選択します。

食 種 1:一般食 指示内容 3:1600

枝 番 1日目 一覧

② 枝番を入力します。
「一覧」をクリックし、献立一覧より選択することも可能です。

2日目 一覧

3日目 一覧

4日目 一覧

5日目 一覧

6日目 一覧

7日目 一覧

③ 献立を選択します。

食 種 1:一般食 指示内容 3:1600 登録件数 8 件

枝番	朝食	昼食	夕食	間食	備考
0	おにぎり	スパゲティナポリタン	チャーハン		[昼] ナポリタン [タ] チャーハン
1	フレンチトースト	ご飯	ご飯		[昼] 生姜焼き [タ] 鯖みそ煮
2	ロールパン	親子丼	ご飯		[昼] 親子丼 [タ] 八宝菜
3	ピザトースト	チキンライス	ご飯		[昼] チキンライス [タ] 筑前煮
4	トースト	きつねうどん	ご飯		[昼] きつねうどん [タ] ハンパ
5	サンドイッチ		五目いなり		[昼] 麻婆豆腐 [タ] 五目いなり
6	おにぎり	ライス	ご飯		[昼] カレーライス [タ] さんま塩焼

④ 7日分すべてに献立を選択します。

⑤ 「印刷」「画面確認」「Excel 帳票」のいずれかをクリックします。
(Excel 出力時は出力先も選択します)

印刷 画面確認 Excel帳票 終了

食 種 1:一般食 指示内容 3:1600

枝 番 1日目 1 一覧 [昼] 生姜焼き [タ] 鯖みそ煮

2日目 4 一覧 [昼] きつねうどん [タ] ハンバーグ

3日目 5 一覧 [昼] 麻婆豆腐 [タ] 五目いなり

4日目 6 一覧 [昼] カレーライス [タ] さんま塩焼

5日目 7 一覧 [昼] 焼きそば [タ] アジフライ

6日目 0 一覧 [昼] ナポリタン [タ] チャーハン

7日目 2 一覧 [昼] 親子丼 [タ] 八宝菜

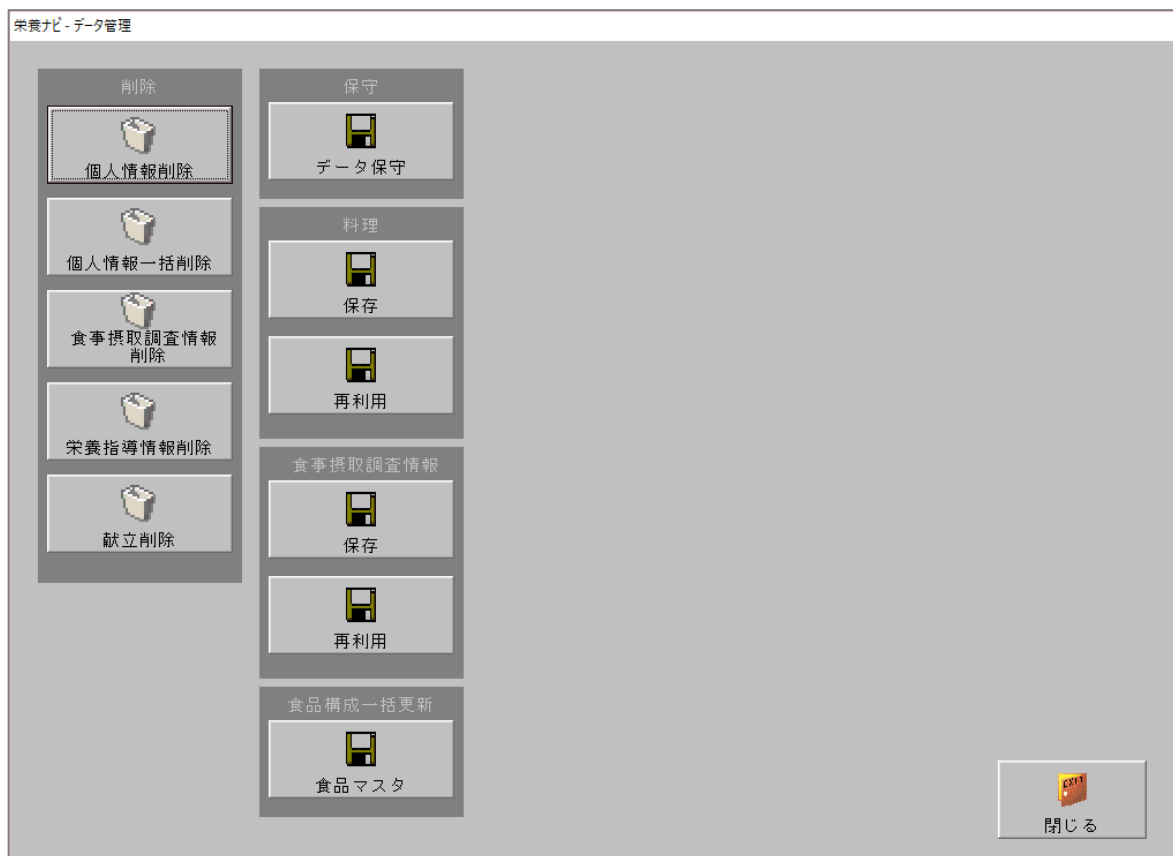
Excelファイル出力先 出力先

印刷中止

第5章 データ管理（不要なデータの削除とデータのバックアップ）

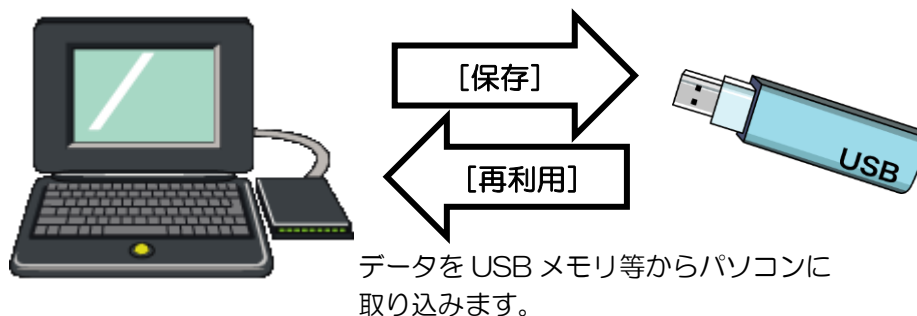
データ管理では、『栄養ナビ』で使用する各データの削除および最適化・保存・再利用を行います。

データは破損する可能性がありますので、こまめに保存を行ってください。



● 保存／再利用とは ●

データを USB メモリ等に保存（コピー）します。
*CD-R には直接保存できません。



保存先は、パソコン内のフォルダーでも選択可能ですが、パソコン自体の損傷に備え、外部媒体に保存することをおすすめします。

【 5-1 データ削除 】

『栄養ナビ』に保存された各データを削除します。
下記の例は「個人情報削除」の操作手順ですが、他の削除画面も操作手順はほぼ同様です。

① データ管理より「個人情報削除」をクリックします。

② 個人情報区分・個人番号を入力し「確認」をクリックします。
または「一覧」をクリックし、個人検索画面より削除したい個人名
を選択します。

個人情報区分 1: 一般
個人番号 1

③ 「削除」をクリックします。

氏名・生年月日等を
必ずご確認ください！

個人情報区分	1: 一般
個人番号	1
氏 名	横浜 太郎
カナ名	ヨコハマ タロウ
生年月日	1954年04月01日
年 齢	64
性 別	男性

個人情報削除

削除します。よろしいですか？

はい(Y) いいえ(N)

④ 確認メッセージが表示されるので、「はい」をクリックします。



削除 : 表示されている内容を削除します。
選択 : 削除するデータの条件を選択しなおす場合、クリックします。
終了 : 表示されている画面を終了します。

【 5-2 データ保守 】

データ保守では、データベースを効率よく使うためにデータの最適化を行います。
また、マスタや個人情報等の各データ全体の保存・再利用を行います。

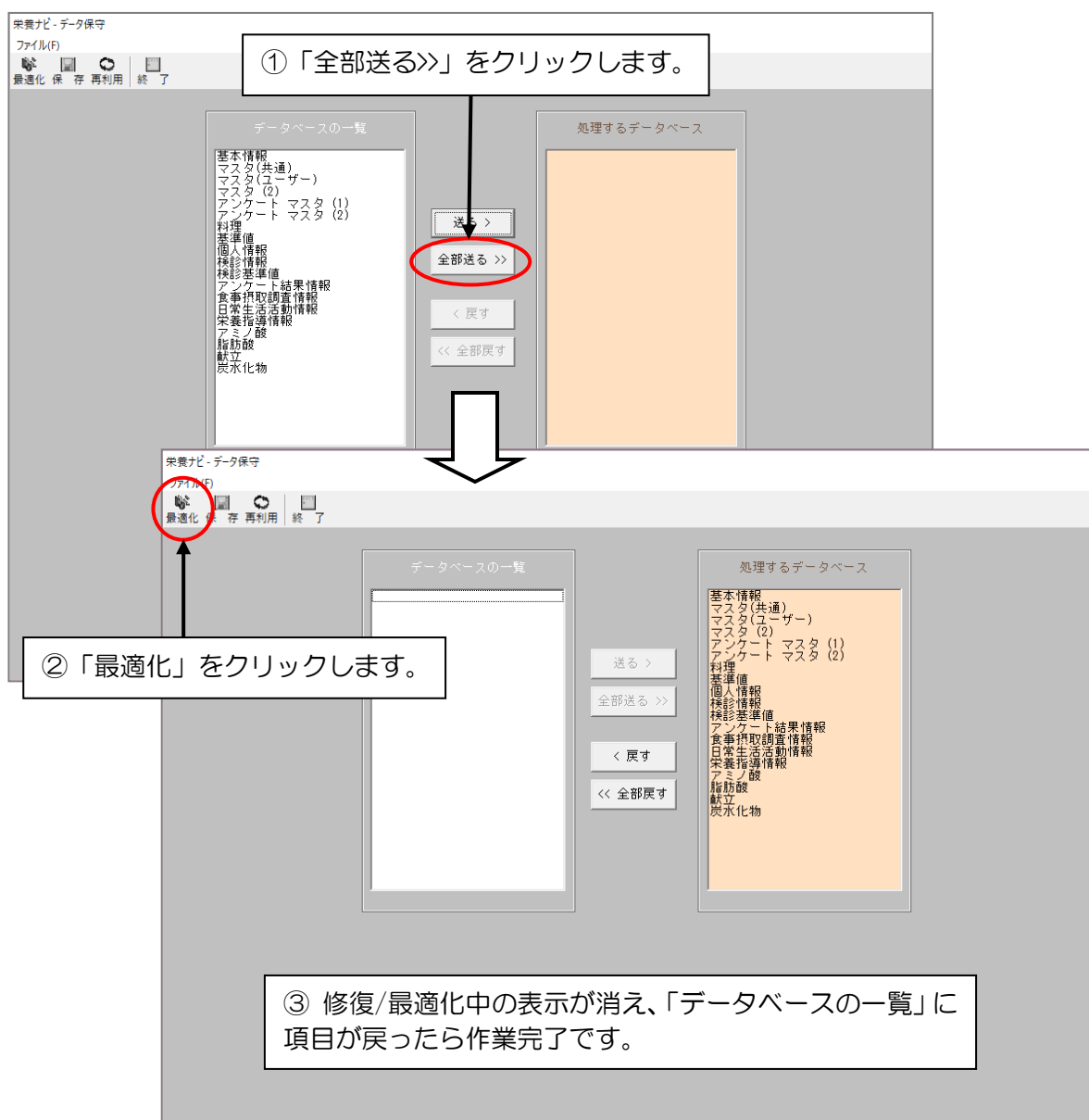
◆ 最適化（データが損傷したとき等）

● 最適化とは ●

データベースを何度も変更していると記憶領域が分断され、使用できない部分が増えていきます。
最適化を行うとデータが整理され、ファイルサイズが小さくなり、データの読み書きが早くなる
ことがあります。

また、停電やパソコンの不調などで『栄養ナビ』が異常終了し、データが破損した場合などの修復
を行います。

※ データの破損状況によっては修復できない場合もあります。

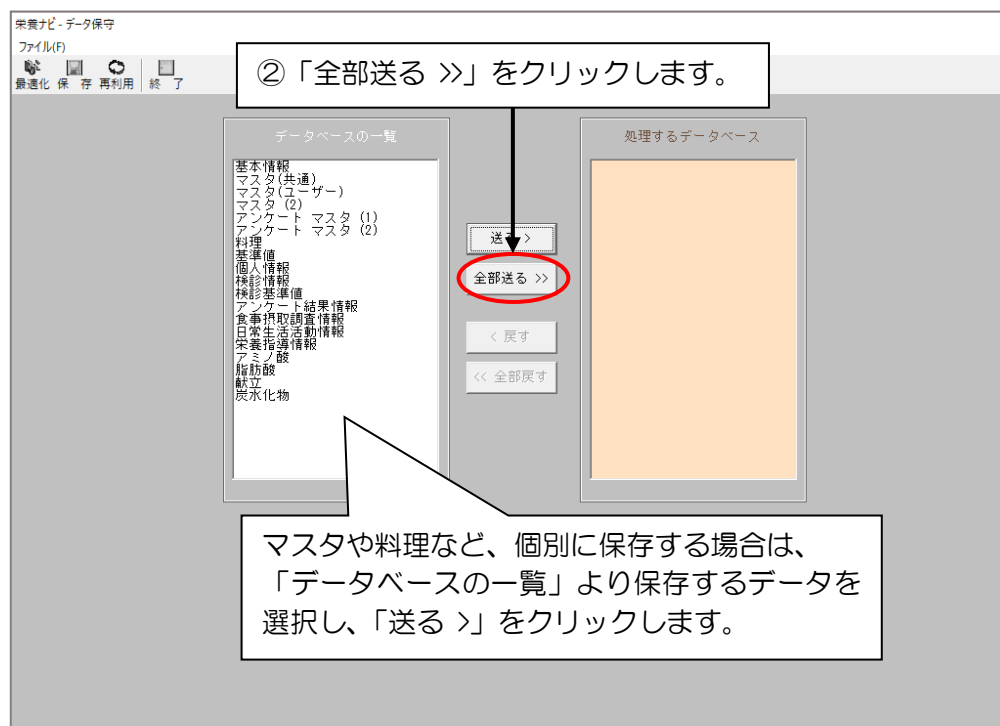


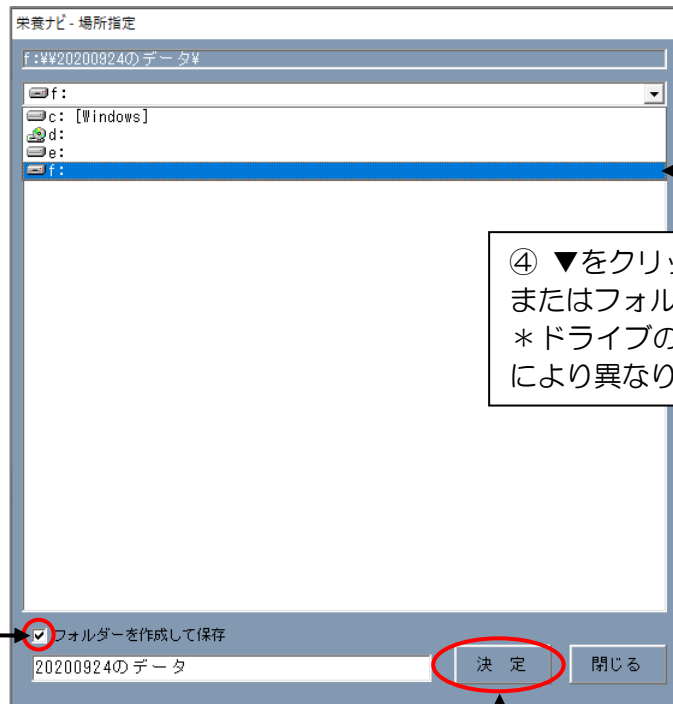
◆ データ保存

『栄養ナビ』で使用している各データを外部媒体等に保存します。(※ CD-R には直接保存できません)
「全部送る>>」を使用し、全データを保存しておくことをおすすめします。

* データ保存を行っても、パソコン上からデータが削除されることはありません。

① データを保存する媒体（USB メモリ等）をあらかじめパソコンにセットしておきます。



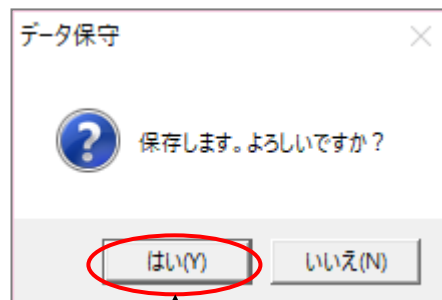


④ ▼をクリックし、保存先のドライブまたはフォルダーを選択します。
*ドライブの表示はお使いのパソコンにより異なります。

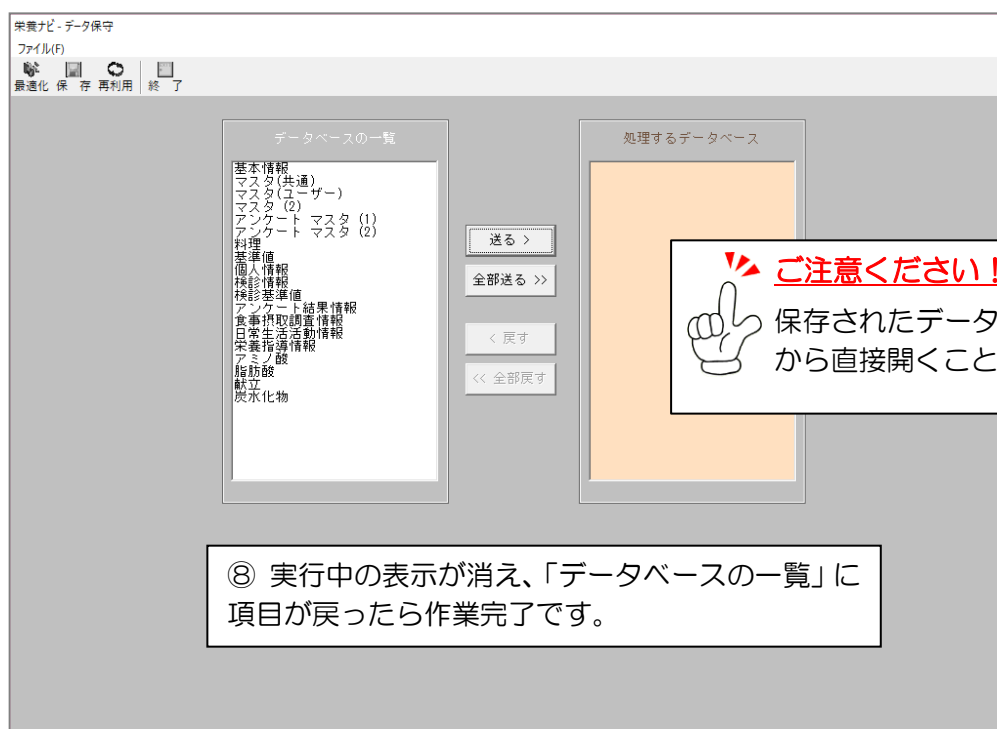
⑤ [フォルダーを作成して保存] にチェックを入れ、下の欄にフォルダー名を入力すると、指定した保存場所にフォルダーを作成し、その中にデータを保存します。

※ フォルダー名には、「/」(スラッシュ)など一部使用できない文字があります。年月を入力する際はご注意ください。

⑥ 「決定」をクリックします。

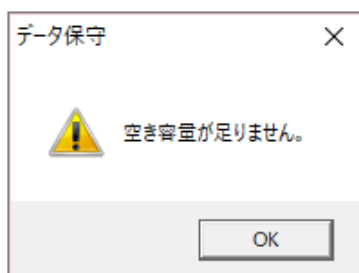


⑦ 確認メッセージが表示されるので「はい」をクリックします。



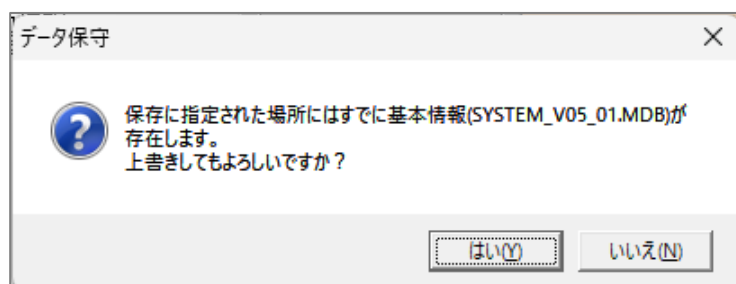
⑧ 実行中の表示が消え、「データベースの一覧」に項目が戻ったら作業完了です。

● 警告メッセージが表示されるときは ●



「空き容量が足りません」

- ① 保存先の容量が足りない可能性があります。
保存先の媒体（USB メモリ等）に不要なデータがある場合は、エクスプローラー等から削除し、容量を空けてから保存を行ってください。
- ② 保存先に書き込みができない可能性があります。
保存先に CD-R を指定している場合は、『栄養ナビ』のデータ保守機能では保存できません。別の媒体をご用意いただくか、もしくはデスクトップ等、お使いのパソコン内のフォルダーに一旦保存後、CD-R に保存してください。



「保存に指定された場所にはすでに〇〇が存在します。上書きしてもよろしいですか？」

指定されたフォルダーに、すでにデータ保守で保存されたデータが存在しています。

「はい」をクリックすると上書き、「いいえ」をクリックすると、保存を中止します。

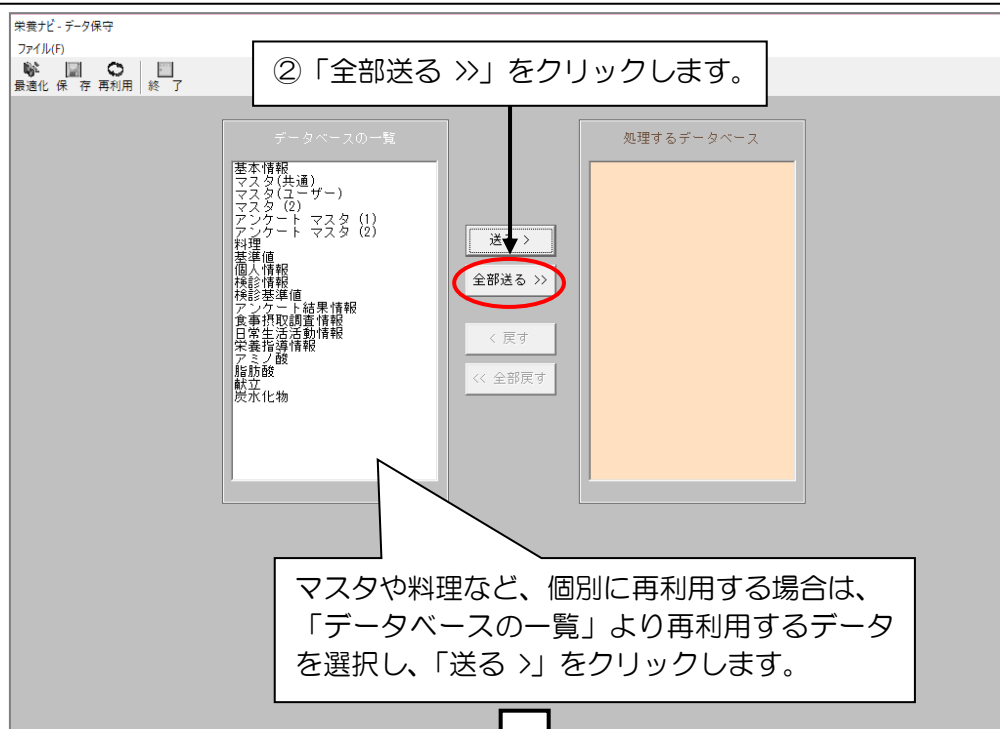
◆ データ再利用

データ保守画面より USB メモリ等に保存されたデータをパソコンに取り込みます。

エクスプローラー等から直接保存されたデータは、データ保守画面からは再利用できません。

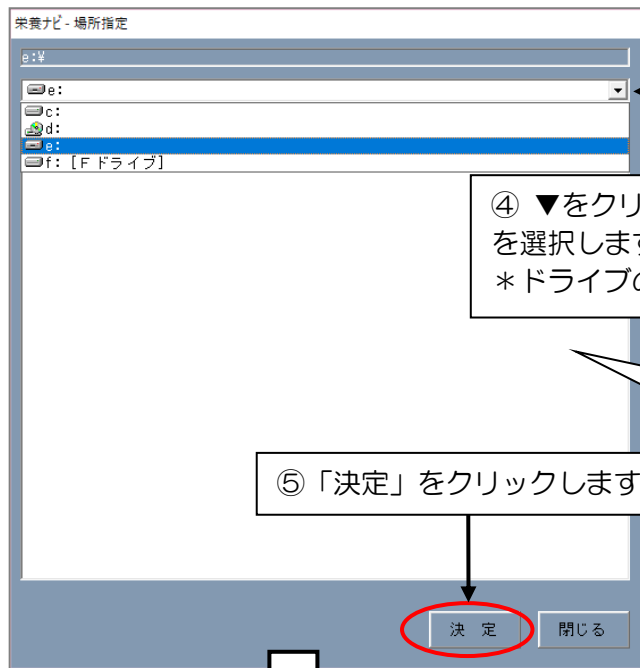
＊ データの再利用をおこなうと、パソコン上に登録されているデータは再利用されたデータにすべて置き換わります。

① データが保存されている媒体（USB メモリ等）をパソコンにセットしておきます。



③ 「再利用」をクリックします。

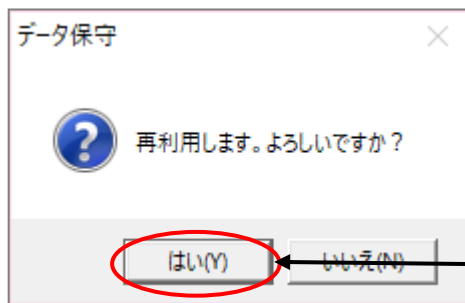




④ ▼をクリックし、再利用元のドライブまたはフォルダーを選択します。
* ドライブの表示はお使いのパソコンにより異なります。

⑤ 「決定」をクリックします。

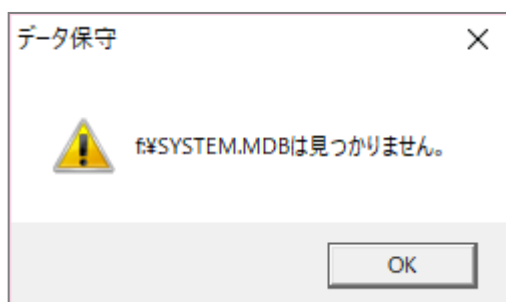
この画面では、保存されているデータは表示されません。データが保存されているドライブまたはフォルダーまでを指定してください。



⑥ 確認メッセージが表示されるので「はい」をクリックします。

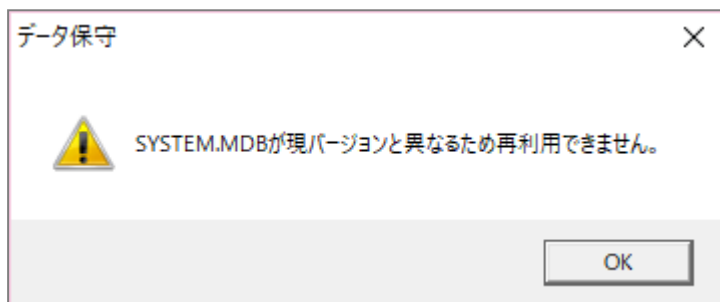


● 警告メッセージが表示される時は ●



「〇〇は見つかりません」

指定された再利用元にデータが存在しない可能性があります。再利用元を正しく指定し直してください。



「〇〇が現バージョンと異なるため再利用できません」と表示される場合は、以下についてご確認ください。

- ① 旧バージョンで保存されたデータは、データ保守画面では再利用できません。
最新バージョンの CD-ROM を使用し、データ変換（コンバート）を行う必要があります。
お手元にアップデートマニュアルがある場合は、そちらに手順が記載されていますが、詳細はサポートデスクまでお問い合わせください。
- ② データ保守画面で保存したデータは、「SYSTEM_VO5_01」のように、各ファイル名に「_VO5_01」とついています。再利用元データのファイル名に「_VO5_01」がついていない場合は、エクスプローラー等より直接保存されたデータです。
『栄養ナビ』のデータ保守画面以外の方法で保存されたデータは、データ保守画面より再利用できません。



- 最適化 : データベースの最適化を行います。
- 保存 : 外部媒体等にデータを保存します。
- 再利用 : 外部媒体等からデータを取り込みます。
- 終了 : 表示されている画面を終了します。

【 5-3 料理の保存 】

「料理マスタ」に登録されている料理のうち、指定した範囲の料理のみを保存します。

※CD-Rには保存できません。USBメモリまたはお使いのパソコン内のフォルダーに保存してください。

● 「データ保守」と「料理保存／再利用」の違い ●

「データ保守」は、料理マスタに登録されているすべての料理を保存し、再利用を行うとすべてのデータを上書きします。

一方、「料理保存」で保存された料理を再利用した場合は、保存されている料理のみを書き込みます。また、再利用の際に同じ調理形態・同じ料理番号だった場合、『栄養ナビ』に保存されている料理を残すか、料理を上書きするか選択することができます。

※「料理保存」で保存されたデータは、必ず「料理再利用」画面より再利用を行ってください。

① データ管理より「料理保存」をクリックします。

② 保存を行う調理形態を選択します。

調理形態大分類に同じものを選択すると、さらに小分類を選択することができます。

③ 「保存先」をクリックします。

⑤ 「決定」をクリックします。

料理の保存

調理形態大分類 主食 ~ 主食
調理形態小分類 ごはん類 ~ パン類

コメント ごはん〜パン類

保存場所 e:¥ 保存先

ファイル処理 ☒ 保存ファイルを新たに作成 ☐ 既存の保存ファイルに追加

⑥「実行」をクリックします。

実行 終了

指定された保存先に、すでに料理保存されたデータがある場合、ファイル処理を選択してください。

保存ファイルを新たに作成

→保存先にある料理データを削除し、今回指定した料理を新たに保存します。

既存の保存ファイルに追加

→保存先にある料理データに、今回指定した料理を追加します。

料理の保存

? 保存件数は[34]件です。保存しますか。

はい(Y) いいえ(N)

⑦「はい」をクリックします。

料理の保存

調理形態大分類 主食 ~ 主食
調理形態小分類 ごはん類 ~ パン類

コメント ごはん〜パン類

保存場所 e:¥ 保存先

ファイル処理 ☒ 保存ファイルを新たに作成 ☐ 既存の保存ファイルに追加

炒飯 を処理中

処理中の表示が消えたら作業完了です。

ご注意ください!
保存されたデータをエクスプローラー等から直接開くことはできません。

【 5-4 料理の再利用 】

「料理保存」で保存された料理を再利用します。

※「データ保守」で保存されたデータは、この画面から再利用することはできません。

① データ管理より「料理再利用」をクリックします。

② 「再利用元」をクリックします。

この画面では、保存されているデータは表示されません。データが保存されているドライブまたはフォルダーまでを指定してください。

③ ▼をクリックし、再利用元のドライブまたはフォルダーを選択します。
*ドライブの表示はお使いのパソコンにより異なります。

④ 「決定」をクリックします。

決定 閉じる

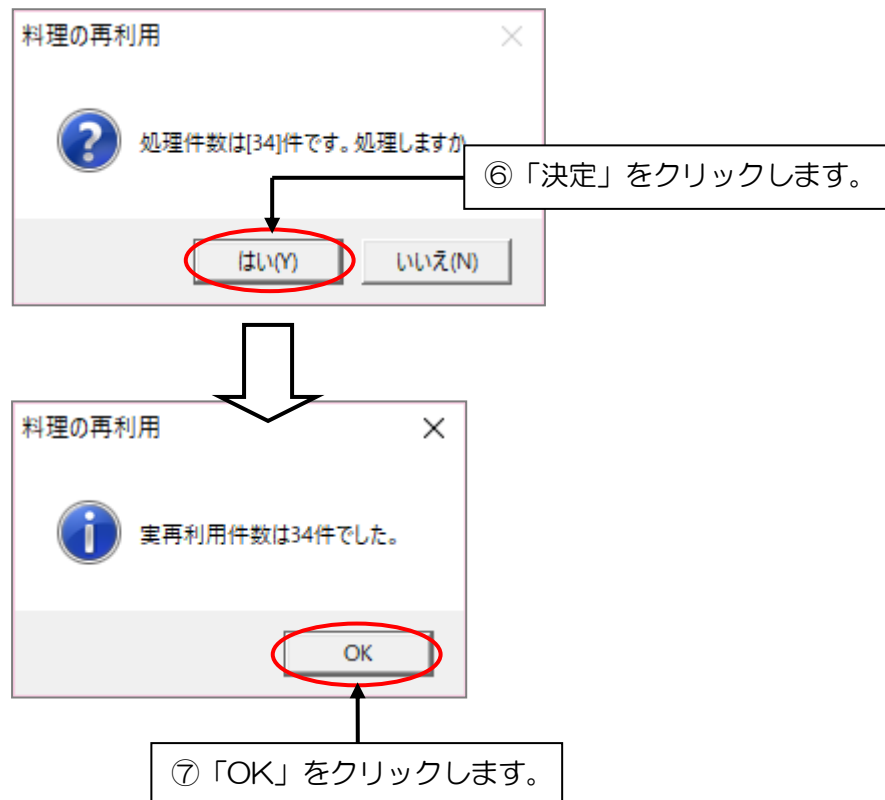
コメント欄は、料理保存時に登録した場合のみ表示されます。

≪ [再利用オプション] とは ≫

- 個々に確認する（→次ページ参照）
- 登録済の料理を上書きする
→チェックを外すと、同じ調理形態・料理番号に、すでに料理が登録されている場合は再利用されません。
- 未登録の料理を追加する
→同じ調理形態・料理番号に、料理が登録されていない場合に再利用を行います。

⑤ 「実行」をクリックします。

実行 終了



データ管理

⑧ 「はい」をクリックします。

「ご飯」を「に飯」に修正します。

はい(Y) いいえ(N)

同じ調理形態・料理番号に、すでに料理がある場合は“修正します”と表示されます。

「再利用オプション」に“個々に確認する”を選択した場合のみ、図のような画面が表示され、1品ごとに再利用するか選択することができます。

「はい」 → 料理を再利用します。
「いいえ」 → 料理を再利用しません。

【 5－5 食事摂取調査情報の保存 】

個人名を指定し、食事摂取調査の内容を保存します。

※CD-Rには保存できません。USBメモリまたはお使いのパソコン内のフォルダーに保存してください。

● 「データ保守」と「食事摂取調査情報保存／再利用」の違い ●

「データ保守」は、すべての個人についての食事摂取調査情報を保存し、再利用を行うとすべてのデータを上書きします。

一方、「食事摂取調査情報保存」で保存されたデータを再利用した場合は、保存されている個人・日付の内容のみを書き込みます。また、再利用の際に同じ個人番号・同じ日付だった場合、手元の『栄養ナビ』に保存されている内容を残すか、データを上書きするか選択することができます。

※「食事摂取調査情報保存」で保存されたデータは、必ず「食事摂取調査情報再利用」画面より再利用を行ってください。

① データ管理より「食事摂取調査情報保存」をクリックします。

② 「一覧」をクリックします。

食事摂取調査情報の保存

個人情報区分 1: 一般 一覧 ※取込み元の個人情報を選択します。

個人番号 1

氏 名

確認

個人番号を直接入力し、「確認」をクリックすることも可能です。

栄養ナビ - 個人検索

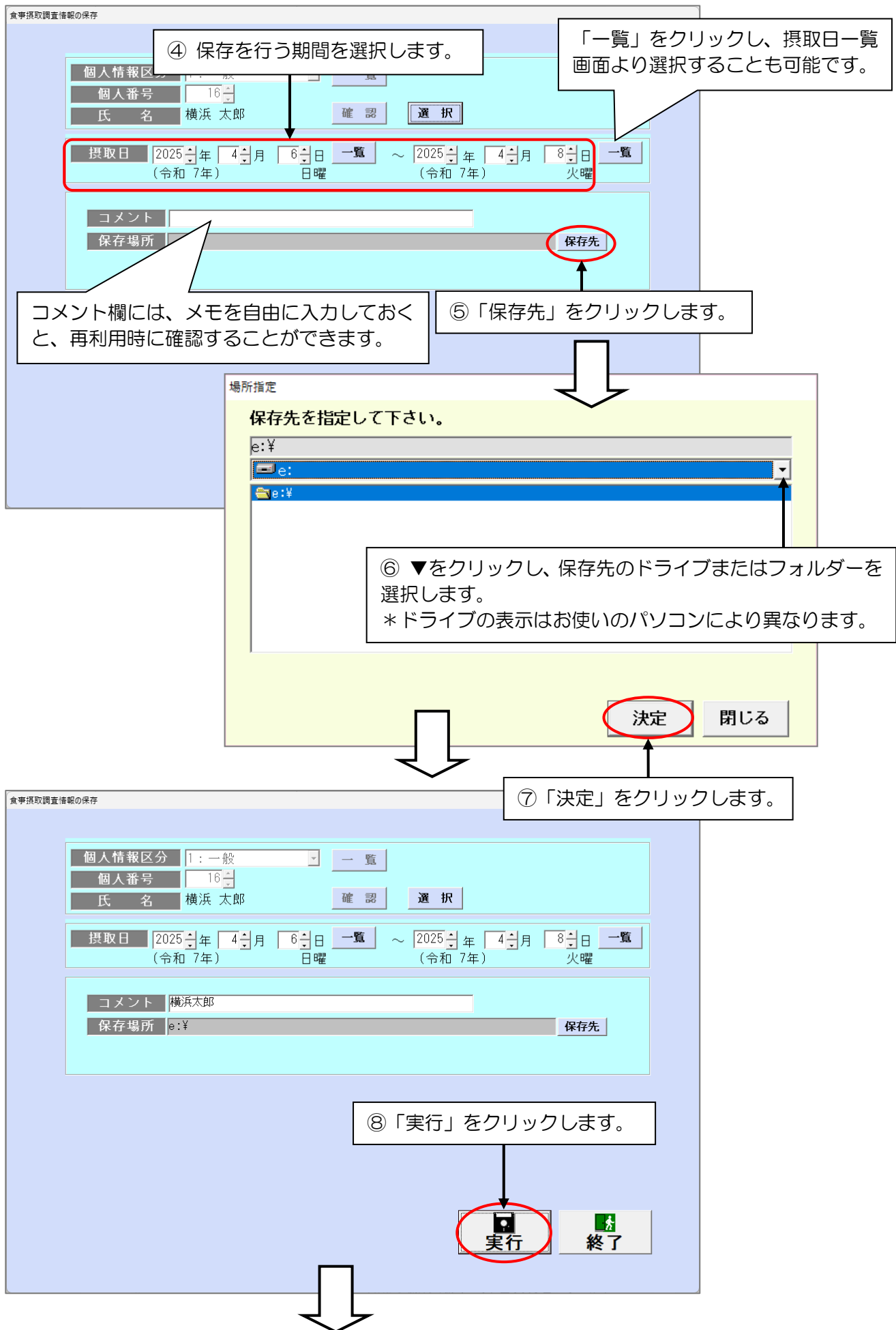
カナ名検索 新規登録

登録件数 7 件

区分	調査区分	No	カナ名	氏名	性別	生年月日	年齢
1 一般	摂取	4	タカマ ミミ	高島 みなみ	女性妊婦(後期)	1988年11月28日	36
2 一般	摂取	11	トヨマ ツサ	豊島 雄太	男性	2006年10月10日	18
3 一般	摂取	12	カザマ カエ	中嶋 香苗	女性(授乳婦)	1995年04月10日	30
4 一般	摂取	13	コノ クコ	西 久美子	女性	1975年04月10日	50
5 一般	摂取	14	ハラ ケイ	原 貴志	男性	1960年04月10日	65
6 一般	摂取	15	マツタ ケイ	松下 清	男性	1950年04月10日	75
7 一般	摂取	16	ヨコタ ケイ	横浜 太郎	男性	1954年04月01日	71

③ 保存を行う個人名を選択します。

閉じる



食事摂取調査情報の保存

保存件数は[4]日分です。保存しますか。

はい(Y) いいえ(N)

⑨ 「はい」 をクリックします。

食事摂取調査情報の保存

個人情報区分 1: 一般 一覧

個人番号 16

氏 名 横浜 太郎 確認 選択

摂取日 2025 年 4 月 6 日 一覧 ~ 2025 年 4 月 8 日 一覧
(令和 7年) 日曜 (令和 7年) 火曜

コメント 横浜太郎

保存場所 e: ¥ 保存先

実行 終了

処理中の表示が消えたら
作業完了です。

!!! ご注意ください!

👉 保存されたデータをエクスプローラー等から直接開くことはできません。

【 5－6 食事摂取調査情報の再利用 】

「食事摂取調査情報保存」で保存された料理を再利用します。

※「データ保守」で保存されたデータは、この画面から再利用することはできません。

① データ管理より「食事摂取調査情報再利用」をクリックします。

② 「再利用元」をクリックします。

食事摂取調査情報の再利用

保存場所		再利用元
コメント		

個人情報区分 場所指定

再利用元を指定して下さい。

e:¥

e:

e:¥

③ ▼をクリックし、再利用元のドライブまたはフォルダーを選択します。
*ドライブの表示はお使いのパソコンにより異なります。

④ 「決定」をクリックします。

決定 閉じる

この画面では、保存されているデータは表示されません。データが保存されているドライブまたはフォルダーまでを指定してください。

食事摂取調査情報の再利用

保存場所	e:¥	再利用元
コメント	横浜太郎	

個人情報区分 1: 一般 一覧

個人番号 1

氏 名

確認 選択

⑤ 「一覧」をクリックし、個人検索画面より取り込み先の個人名を選択します。

個人番号を直接入力し、「確認」をクリックすることも可能です。

実行 終了

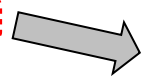
【 5-7 食品構成一括更新（食品マスタ） 】

- 食品マスタに登録されている各食品には、それぞれどの食品構成に属するかという情報が、番号で登録されています。食品構成名称マスタに登録されている内容の並び順が変更された場合、食品マスタも一緒に変更を行わないと、食品構成が正しく集計されません。
- 食品構成一括更新では、食品マスタに登録されている食品構成コードの更新を行います。

<例>

食品構成名称マスタに登録されている食品構成名称「穀類」が図のように 1 番目から 2 番目になった場合、そのままでは食品マスタに登録されている 1-83「精白米」は、食品構成「いも類」として集計されてしまうことになります。

	食品構成名称
1	穀類
2	いも類
3	砂糖・甘味料
4	豆類
5	種実類



	食品構成名称
1	いも類
2	穀類
3	砂糖・甘味料
4	豆類
5	種実類

食品構成名称マスタを変更しただけでは、食品マスタの食品構成コードは変わらないため、集計される分類が「いも類」となってしまいます。

食品名	水稻穀粒(精白米)
呼び名	水稻穀粒(精白米)
おぼえ	
管理コード	KOME
食品構成分類	1: 穀類

食品名	水稻穀粒(精白米)
呼び名	水稻穀粒(精白米)
おぼえ	
管理コード	KOME
食品構成分類	1: いも類

この場合、食品マスタの食品構成コードを 1 から 2 にすることで、正しい分類に集計されるようになります。少ない件数であれば、食品一括設定画面から変更できますが、多数のデータを更新する場合は、食品構成一括更新で行った方がより効率的です。

《 変換方法「置き換え」と「入れ替え」とは 》

上記のような例の場合、「穀類」に属する食品の食品構成コードを“2”と変更したいのですが、「置き換え」で“1”を“2”にしてしまうと、すでに食品構成コード“2”と登録されている「いも類」と一緒になってしまいます。

このような場合は、「入れ替え」を使用し、「穀類」と「いも類」を同時に変換すると、作業が効率的です。並び順の変更がある場合は、「置き換え」を行います。

食品構成更新

変換方法		検索コード一覧			
<input checked="" type="radio"/> 置き換え	<input type="radio"/> 入れ替え				
※ 指定した食品マスタのみの食品構成を置換コードで変更します。					
検索コード	<input type="text" value="1"/>	表示			
置換コード	<input type="text" value="1"/>	置換			
<input type="checkbox"/> 食品構成一覧					
食品名	コード	食品構成名称			
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

◆「置き換え」の操作例

≪ 食品構成名称マスタ変更前 ≫

食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード	食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード
1 いも類	1	1 17	嗜好飲料類	6	0
2 穀類	2	2 18	調味料・香辛料	0	0
3 砂糖・甘味料	2	0 19	調理加工食品	0	0
4 豆類					
5 種実類					
6 緑黄色野菜					
7 その他の野菜					
8 果実類					
9 きのこ類					
10 藻類					
11 魚介類					
12 肉類					
13 卵類					
14 乳類					
15 油脂類					
16 菓子類					

食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード	食品構成名称	SV分類コード	栄養比率コード
1 いも類	1	1 17	菓子類	6	0
2 穀類	2	2 18	嗜好飲料類	6	0
3 砂糖・甘味料	2	0 19	調味料・香辛	0	0
4 豆類	3	0 20	調理加工食品	0	0
5 種実類	2	0 21			
6 緑黄色野菜	2	3 22			
7 その他の野菜	2				
8 果実類	5				
9 きのこ類	2				
10 藻類	9				
11 魚介類	3				
12 小魚類	3	0 28			
13 肉類	3	0 29			
14 卵類	3	0 30			
15 乳類	4	0 31			
16 油脂類	0	0 32			

例として、12 番目に新しい分類「小魚類」を挿入し、以降の項目をひとつずつ後ろにずらしします。

上記のような作業を行う場合、まずは現在、食品マスタに食品構成“19”と登録されている食品を、“20”に変更します。

① 検索コードに“19”と入力し、「表示」をクリックすると、食品構成コード“19”として登録されている食品が表示されます。

変換方法

- 置き換え
- 入れ替え

※ 指定した食品マスタのみの食品構成を置換コードで変更します。

検索コード: 19

置換コード: 1

食品構成一覧

検索コード一覧

66件です。

食品構成一覧

8: 果実類

9: きのこ類

10: 藻類

11: 魚介類

12: 小魚類

13: 肉類

14: 卵類

15: 乳類

16: 油脂類

17: 菓子類

18: 嗜好飲料類

19: 調味料・香辛

20: 調理加工食品

閉じる

検索コードまたは置換コード欄をクリックした後、食品構成一覧の左にある口をクリックすると、食品構成一覧が表示されます。

一覧から食品構成名称をクリックすると、検索コードまたは置換コード欄にコードが入ります。

② 置換コードに“20”と入力し、「置換」をクリックします。

現状では、調理加工食品類が「調味料・香辛料」と表示されています。

食品構成更新画面

変換方法

● 置き換え ● 入れ替え

※ 指定した食品マスタのみの食品構成を置換コードで変更します。

検索コード: 19 表示

置換コード: 20 置換

食品構成一覧

更新

キャンセル

終了

検索コード一覧

食品名	コード	食品構成名称
1 かつお(塊根、皮付、天ぷら)	19	調理加工食品類
2 ごま豆腐	19	調理加工食品類
3 なす(果実、天ぷら)	19	調理加工食品類
4 にんじん(グラッセ)	19	調理加工食品類
5 まあじ(皮つき、フライ)	19	調理加工食品類
6 まあじ(小型、骨付、唐揚げ)	19	調理加工食品類
7 まいわけ(フライ)	19	調理加工食品類
8 きす(天ぷら)	19	調理加工食品類
9 まさば(フライ)	19	調理加工食品類
10 すけとうだら(フライ)	19	調理加工食品類
11 がまいび(養殖、天ぷら)	19	調理加工食品類
12 ｽﾏｲﾍﾞ(胴、皮無、天ぷら)	19	調理加工食品類
13 豚大型種ﾛｰｽ(脂身付、ﾄﾏｸﾞ)	19	調理加工食品類
14 豚大型種ﾋﾋ(赤肉、ﾄﾏｸﾞ)	19	調理加工食品類
15 鶏若鶏肉もも(皮付、唐揚げ)	19	調理加工食品類
16 鶏若鶏肉もも(皮無、唐揚げ)	19	調理加工食品類
17 チキンナゲット	19	調理加工食品類
18 鶏つくね	19	調理加工食品類
19 カレーパン(具のみ)	19	調理加工食品類
20 カレー(ﾋｰｽ、ﾄﾏﾄﾞﾏﾙ)	19	調理加工食品類
21 ぎょうざ(冷凍)	19	調理加工食品類
22 グラタン(えび、冷凍)	19	調理加工食品類
23 コﾝｶｰﾐｰﾝ(粉末ﾀｲﾌﾟ)	19	調理加工食品類

食品構成更新

変換方法

● 置き換え ● 入れ替え

※ 指定した食品マスタのみの食品構成を置換コードで変更します。

検索コード: 19 表示

置換コード: 20 置換

食品構成一覧

更新

キャンセル

終了

③ 「更新」をクリックします。

コードが変更され、正しい分類になったことを確認します。

データ管理

食品構成コードを置換コードに、更新してよろしいですか。

OK キャンセル

データ管理

66件 更新されました！

OK

④ 「OK」をクリックします。

⑤ 「OK」をクリックします。

以降も同様に、「肉類」までについて食品構成コードを順にずらしていきます。
「魚介類」と設定されている食品のうち、一部を「小魚類」とするには、食品一括設定画面より変更を行ってください。

第6章 献立取込（献立データの受け渡し）

● 献立取込とは？ ●

献立取込とは、『栄養ナビ』同士や『栄養ナビ』以外のカロリーメイクシリーズ（『学校版』『児童福祉版』『施設版』）と献立データを受け渡しするための機能です。

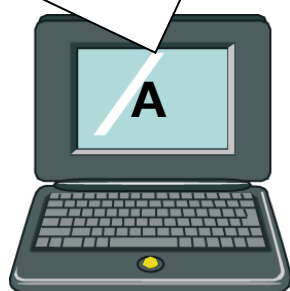
この機能を活用することで、同じパソコンに『栄養ナビ』と『学校版』等がインストールされている場合の他、下図のようにパソコンAの『学校版』で作成した献立をパソコンBの『栄養ナビ』に取り込むことができるため、作業の効率化を図ることができます。

※ CD-Rは『栄養ナビ』の機能から直接保存や取り込みを行うことができないため、受け渡しには適しません。

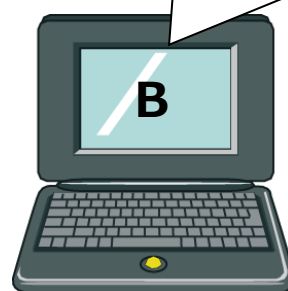
※ 献立だけではなく、成分表食品以外で受取側のソフトに不足している食品がある場合、併せて取り込まれるため、双方のソフトが同じ食品成分表に対応している必要があります。

献立取込画面または『学校版』のデータ保守画面よりすべてのデータをUSBメモリに保存します。

献立取込画面にてUSBメモリより献立データを『栄養ナビ』に取り込みます。

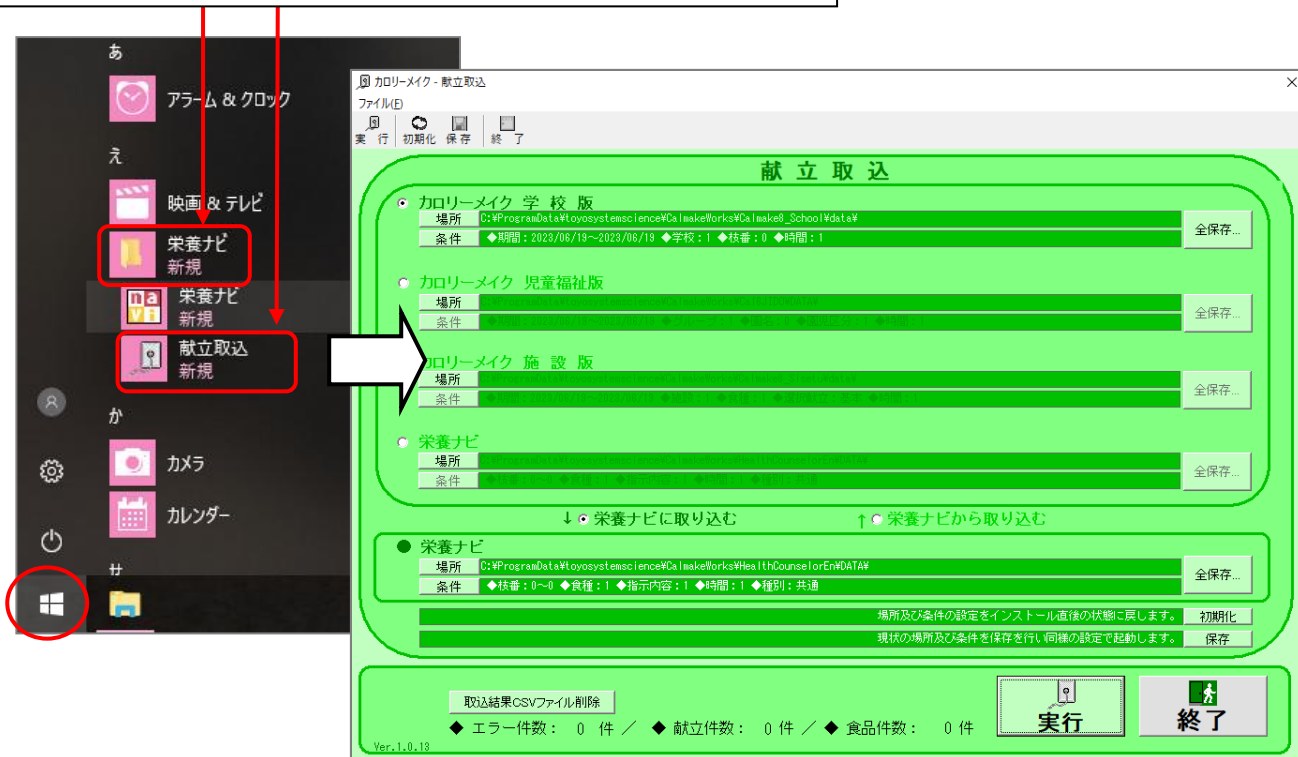


献立データ
（食品・切り方マスタ）



スタートボタンより（「すべて」→）「栄養ナビ」→「献立取込」の順に選択すると、画面が起動します。

※ 『栄養ナビ』は終了しておいてください。



【 6-1 献立取込（『栄養ナビ』への取り込み） 】

『カロリーメイク学校版』『児童福祉版』『施設版』または別のパソコンの『栄養ナビ』で作成された献立を『栄養ナビ』に取り込みます。

例1) 同じパソコン内の『カロリーメイク 学校版』→『栄養ナビ』への取り込み

① 取り込みを行うソフトを選択します。

インストール先フォルダーが異なる場合のみ、「場所」をクリックし、『学校版』のデータが保存されている場所を指定します。

② 「条件」をクリックします。

③ 取り込み条件を選択します。（図は『学校版』の場合）
※『施設版』のように朝・昼・夕食等がある場合も、1食ずつ取り込みます。

「一覧▼」から献立日が選択できます。

④ 「決定」をクリックします。

カロリーメイク - 献立取込

登録件数 759 件

No.	献立日
536	2017年07月04日
537	2017年07月05日
538	2017年10月02日
539	2017年10月03日
540	2017年10月04日
541	2017年10月05日
542	2017年10月06日
543	2017年10月10日
544	2017年10月11日
545	2017年10月12日
546	2017年10月13日
547	2017年10月16日
548	2017年10月17日
549	2017年10月18日
550	2017年10月19日
551	2017年10月20日
552	2017年10月23日
553	2017年10月24日
554	2017年10月25日
555	2017年10月26日
556	2017年10月27日
557	2017年10月31日
558	2017年11月01日
559	2017年11月02日
560	2017年11月06日

閉じる

カロリーメイク - 献立取込

ファイル(F)

実行 初期化 保存 終了

献立取込

- カロリーメイク 学校版**
 場所: C:\ProgramData\toyosystemscience\CalmakeWorks\Calmake_School\data\
 条件: ◆期間: 2023/06/19~2023/06/19 ◆学校: 1 ◆枝番: 0 ◆時間: 1 [全保存...]
- カロリーメイク 児童福祉版**
 場所: [全保存...]
 条件: [全保存...]
- カロリーメイク 施設版**
 場所: [全保存...]
 条件: [全保存...]
- 栄養ナビ**
 場所: [全保存...]
 条件: [全保存...]

↓ 栄養ナビに取り込む ↑ 栄養ナビから取り込む

- 栄養ナビ**
 場所: C:\ProgramData\toyosystemscience\CalmakeWorks\HealthCounselorEn\data\
 条件: ◆枝番: 0~0 ◆食種: 1 ◆指示内容: 1 ◆時間: 1 ◆種別: 共通 [全保存...]
 場所及び条件の設定をインストール直後の状態に戻します。 [初期化]
 現状の場所及び条件を保存を行い、同様の設定で起動します。 [保存]

取込結果 エラー

Ver.1.0.1

⑤『栄養ナビ』の「条件」をクリックします。

⑥『栄養ナビ』のどこにデータを取り込むかを指定します。
指定された食種・指示内容・時間・枝番にすでに献立が登録されている場合、上書きとなります。

[献立取込 内容の指定]

献立取込 内容の指定

<食 種> 1: 一般食

<指示内容> 2: 1400

<時 間> 昼

<枝 番> 枝番No.0 ~ 枝番No.0 [一覧▼] [一覧▼]
 まで

<データ種別選択>
☒ 共通 ☐ ユーザー

<取込マスタ>
☒ 食品マスタ (**上書き** ☐ 新規のみ追加)

決定 [戻る]



『学校版』で複数日に渡り期間を選択した場合は、選択された枝番を先頭に献立を取り込みます。

枝番は最大 99 のため、99 を超える部分については取り込むことができません。
 実行後、エラーリストをご確認ください。

⑦「決定」をクリックします。

【取込マスタ】

『学校版』の献立で使用されている食品が『栄養ナビ』の食品マスタに登録されていなかった場合の処理方法を選択します。
 (食品マスタの取り込みについて参照)

⑧「実行」をクリックします。

⑨ 取込終了のメッセージが表示されます。
取込結果を確認する場合は、「はい」をクリック
します。

「いいえ」をクリックした場合でも、画面に表示されている場所に「取込結果データ一覧」が保存されるため、後から確認することができます。

取り込まれた食品のみ食品群・食品コード等が「取込結果」に記載されます。

【警告メッセージについて】
下図の場合、『学校版』と『栄養ナビ』で食品構成マスタの内容が異なるため、同じ番号の食品構成コードが存在しないというメッセージです。（[食品マスタの取り込みについて](#)参照）

警告コード	警告内容	警告メッセージ
(中略)		
InWrnShok-001	構成コード[0]	食品構成コードが存在しません。
InWrnShok-001	構成コード[24]	食品構成コードが存在しません。
InWrnShok-001	構成コード[23]	食品構成コードが存在しません。

例2)『カロリーメイク 学校版』→別パソコンの『栄養ナビ』への取り込み



『学校版』と『栄養ナビ』が別々のパソコンにインストールされている場合は、USB メモリ等を使用してデータを移します。

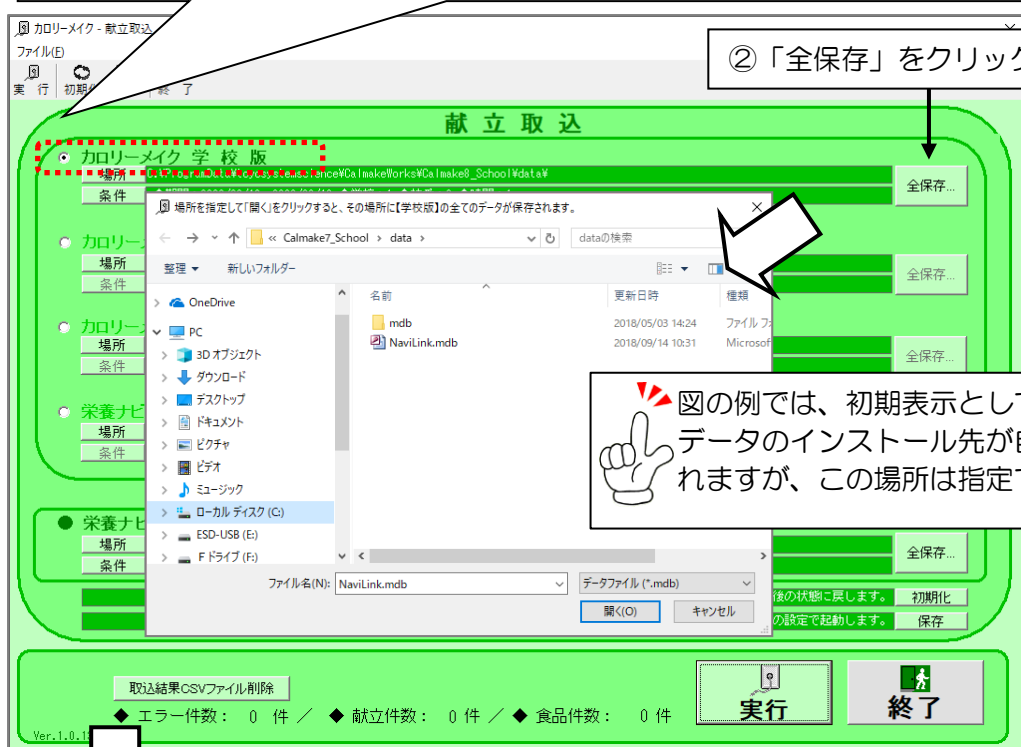
※最初はUSB メモリを『学校版』のパソコンにセットしておいてください。

① 取り込みを行うソフトを選択します。

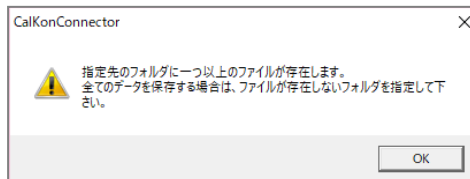
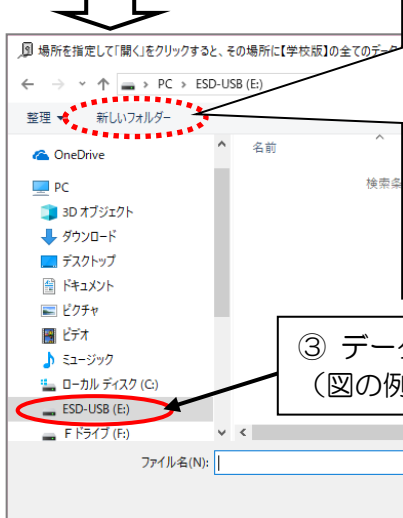


インストール先フォルダーが異なる場合のみ、「場所」をクリックし、『学校版』のデータが保存されている場所を指定します。

② 「全保存」をクリックします。



図の例では、初期表示として『学校版』のデータのインストール先が自動的に表示されますが、この場所は指定できません。

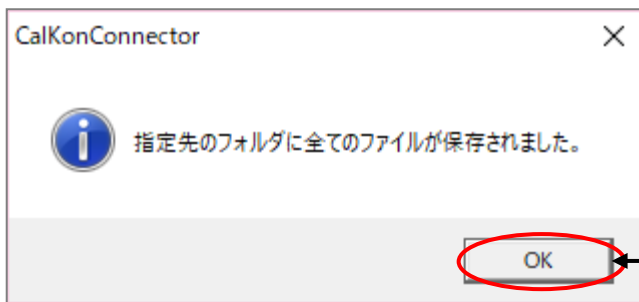


データの保存先には、カロリーメイク以外でも何らかのデータが保存されているフォルダーを指定することはできません。

図のようなメッセージが表示されるときは、新しいフォルダーを作成してください。

③ データの保存先を指定します。
(図の例では、リムーバブルディスクを指定しています)

④ 「開く」をクリックします。



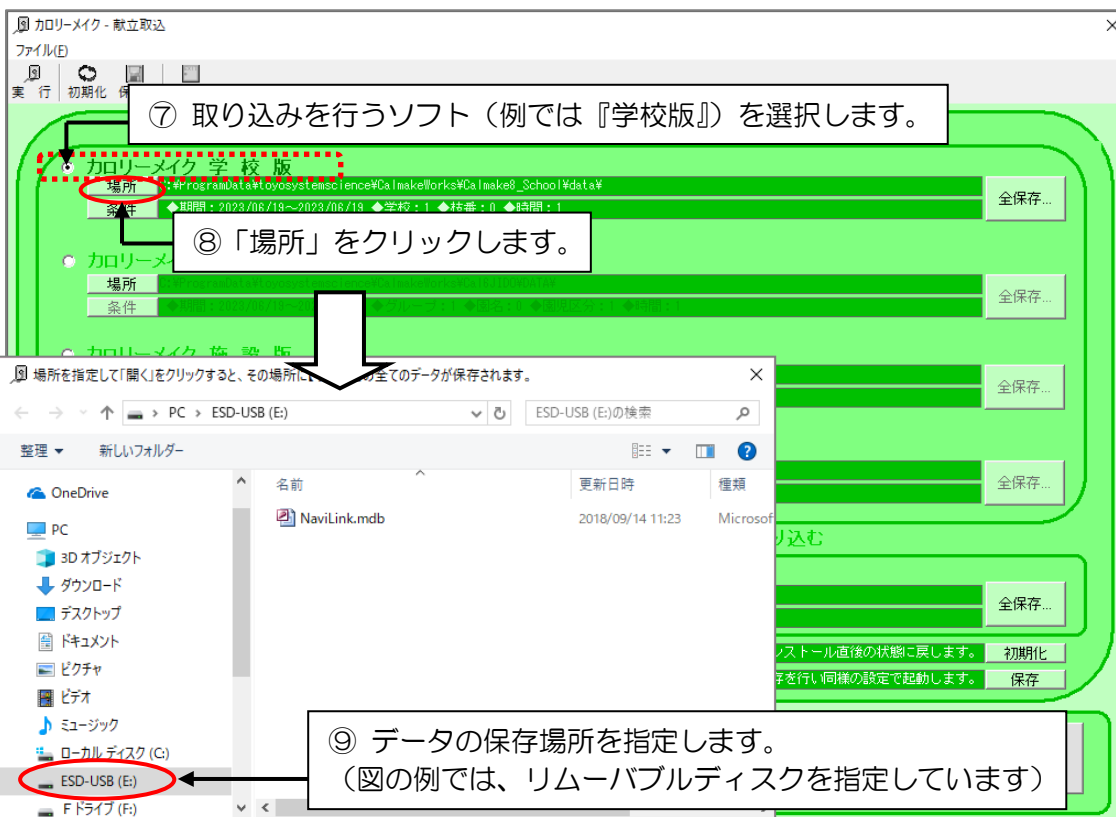
⑤ 「OK」をクリックします。



以降の操作は、献立データの取り込み作業です。

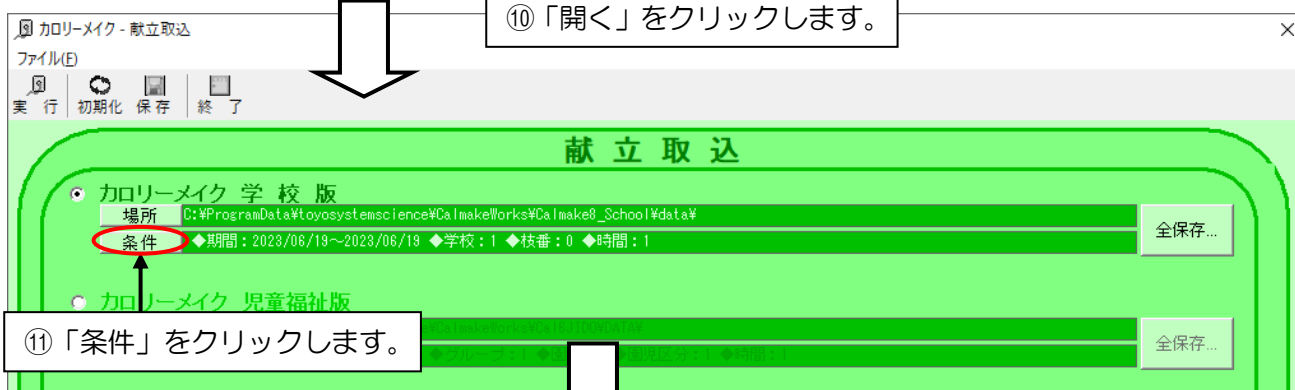
取り込みを行うパソコンにUSBメモリをセットしてください。

⑥ 献立データの取り込みを行うパソコンで『献立取込』を起動します。



⑨ データの保存場所を指定します。
(図の例では、リムーバブルディスクを指定しています)

⑩ 「開く」をクリックします。



⑪ 「条件」をクリックします。

- ⑫ 取り込み条件を選択します。(図は『学校版』の場合)
 ※『施設版』のように朝・昼・夕食等がある場合も、1食ずつ取り込みます。

<学 校> 1:東洋市立東洋小学校
 <枝 番> 0:通常献立
 <時 間> 昼
 2019年 6月 12日 水曜 ~
 (令和元年) ▼一覧
 2019年 6月 12日 水曜 まで
 (令和元年) ▼一覧
 <取込マスタ>
☒ 食品マスタ (⚠ 上書き 新規のみ追加)
 決定 戻る

「一覧▼」から献立日が選択できます。

カロリーメイク - 献立取込

登録件数 759 件

No.	摂取日
536	2017年07月04日
537	2017年07月05日
538	2017年10月02日
539	2017年10月03日
540	2017年10月04日
541	2017年10月05日
542	2017年10月06日
543	2017年10月10日
544	2017年10月11日
545	2017年10月12日
546	2017年10月13日
547	2017年10月18日
548	2017年10月17日
549	2017年10月18日
550	2017年10月19日
551	2017年10月20日
552	2017年10月23日
553	2017年10月24日
554	2017年10月25日
555	2017年10月26日
556	2017年10月27日
557	2017年10月31日
558	2017年11月01日
559	2017年11月02日
560	2017年11月06日

閉じる

⑬ 「決定」をクリックします。

カロリーメイク - 献立取込

ファイル(F) 実行 初期化 保存 終了

献立取込

- カロリーメイク 学校版
 場所 C:\ProgramData\toyosystemscience\Calmake\Works\Calmake8_School\data\ 全保存...
 条件 ◆期間: 2023/06/19~2023/06/19 ◆学校: 1 ◆枝番: 0 ◆時間: 1
- カロリーメイク 児童福祉版
 場所 全保存...
 条件
- カロリーメイク 施設版
 場所 全保存...
 条件
- 栄養ナビ
 場所 全保存...
 条件

↓ ● 栄養ナビに取り込む ↑ ● 栄養ナビから取り込む

- 栄養ナビ
 場所 C:\ProgramData\toyosystemscience\Calmake\Works\HealthCounselorEn\DATA\ 全保存...
 条件 ◆枝番: 0~0 ◆食種: 1 ◆指示内容: 1 ◆時間: 1 ◆種別: 共通

場所及び条件の設定をインストール直後の状態に戻します。 初期化
 現状の場所及び条件を保存を行い同様の設定で起動します。 保存

取込結果CSVファイル削除

◆ エラー件数: 0 件 / ◆ 献立件数: 0 件 / ◆ 食品件数: 0 件

実行 終了

Ver.1.0.1

⑭ 『栄養ナビ』の「条件」をクリックします。

⑮『栄養ナビ』のどこにデータを取り込むかを指定します。

指定された食種・指示内容・時間・枝番にすでに献立が登録されている場合、上書きとなります。

<食 種> 1: 一般食

<指示内容> 2: 1400

<時 間> 昼

<枝 番> 枝番No.0

<データ種別選択>

共通 ユーザー

<取込マスタ>

☒ 食品マスタ (☐ 上書き ☐ 新規のみ追加)

決定 戻る

【取込マスタ】
『学校版』の献立で使用されている食品が『栄養ナビ』の食品マスタに登録されていなかった場合の処理方法を選択します。
(食品マスタの取り込みについて参照)

⑮『学校版』で複数日に渡り期間を選択した場合は、選択された枝番を先頭に献立を取り込みます。
枝番は最大 99 のため、99 を超える部分については取り込むことができません。
実行後、エラーリストをご確認ください。

⑯「決定」をクリックします。

献立取込

カロリーメイク 学校版

場所 C:\ProgramData\toyosystemscience\Calmake\works\Calmake0_School\data#

条件 ◆期間: 2023/06/19~2023/06/19 ◆学校: 1 ◆枝番: 0 ◆時間: 1

全保存...

カロリーメイク 児童福祉版

場所

条件

全保存...

カロリーメイク 施設版

場所

条件

全保存...

栄養ナビ

場所 C:\ProgramData\toyosystemscience\Calmake\works\HealthCounselorEnH

条件 ◆枝番: 0~0 ◆食種: 1 ◆指示内容: 1 ◆時間: 1 ◆種別: 共通

全保存...

↓ 栄養ナビに取り込む ↑ 栄養ナビから取り込む

実行 終了

⑰「実行」をクリックします。

CalKonConnector

データの取込が終了しました。
20 件のデータを取込みました。取り込み結果の一覧は、以下のファイル名で出力しました。
ファイル名: 「C:\ProgramData\toyosystemscience\HC6V3\Data\CalKonConnectorLog\NORMAL\20180914110340.csv」
今すぐ、上記ファイルを閲覧しますか?

はい(Y) いいえ(N)

⑱ 取込結果を確認する場合は、「はい」をクリックします。
「いいえ」をクリックした場合でも、画面に表示されている場所に「取込結果データ一覧」が保存されるため、後から確認することができます。

取り込み完了後は、『栄養ナビ』に取り込まれた食品マスタの内容を必ずご確認ください。

【 6-2 献立取込（『栄養ナビ』からの受け渡し） 】

『栄養ナビ』で作成した献立を『カロリーメイク学校版』『児童福祉版』『施設版』または別のパソコンにインストールされている『栄養ナビ』に取り込みます。（同一の『栄養ナビ』への取り込みはできません）

例1) 同じパソコン内の『栄養ナビ』→『カロリーメイク 学校版』への取り込み



- * 場所・条件の指定方法は、『カロリーメイク 学校版』→『栄養ナビ』への取り込みとほぼ同様です。
- * 取り込み側（『学校版』等）には、学校名などシステム設定の情報を登録しておいてください。

③ 取り込み先のソフトを選択します。

● カロリーメイク 学校版
場所 C:\ProgramData\toyosystemscience\

④ 『学校版』のデータが保存されている場所を指定します。

※ 献立取込画面の起動時は、『学校版』の標準インストール先（データの保存場所）が表示されています。インストール先を変更している場合のみ変更してください。

⑤ 『学校版』のどこにデータを取り込むかを設定します。

指定された学校名・日付・枝番にすでに献立が登録されている場合は上書きとなります。

① 「栄養ナビから取り込む」を選択します。

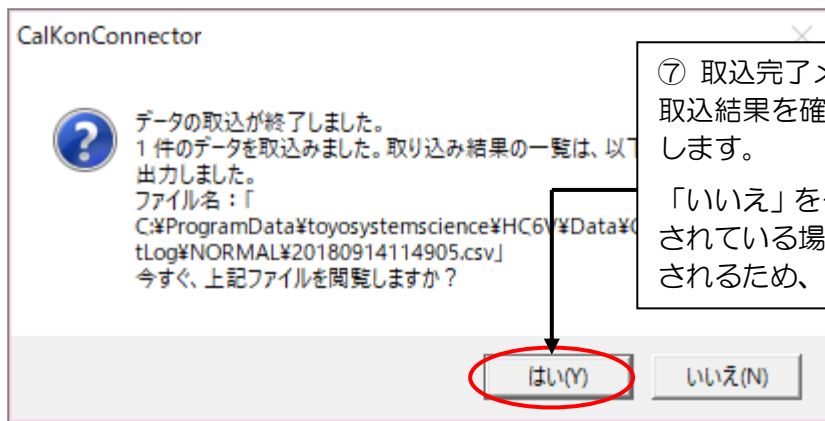
● 栄養ナビから取り込む

② 『栄養ナビ』のデータが保存されている場所と取込条件を設定します。

● 栄養ナビ
場所 C:\ProgramData\toyosystemscience\Calmake\works\HealthCounselor\En\DATA\
条件 ◆枝番：0～0 ◆食種：1 ◆指示内容：1 ◆時間：1 ◆種別：共通

実行

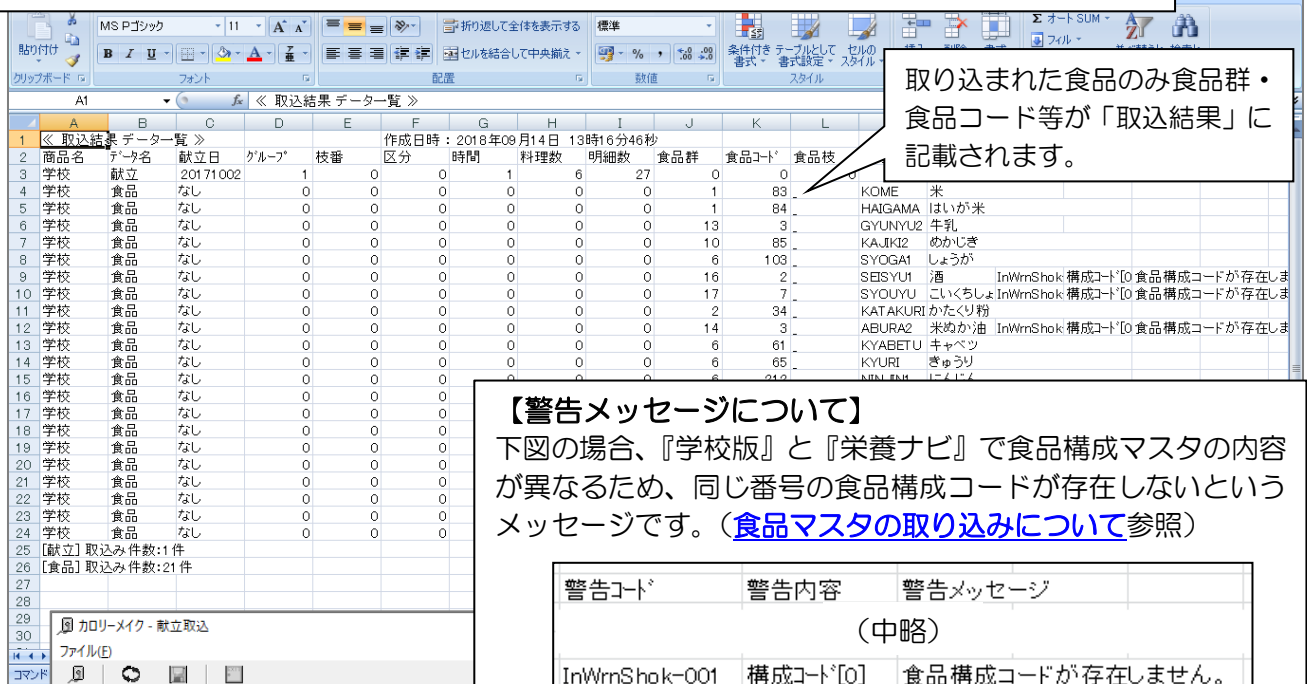
⑥ 「実行」をクリックします。



⑦ 取込完了メッセージが表示されます。
取込結果を確認する場合は、「はい」をクリックします。

「いいえ」をクリックした場合でも、画面に表示されている場所に「取込結果データ一覧」が保存されるため、後から確認することができます。

⑧ 上記の画面で「はい」をクリックすると、Excelが起動し「取込結果データ一覧」が表示されます。**取り込まれた食品については、食品マス画面の内容を必ずご確認ください。**



取り込まれた食品のみ食品群・食品コード等が「取込結果」に記載されます。

【警告メッセージについて】

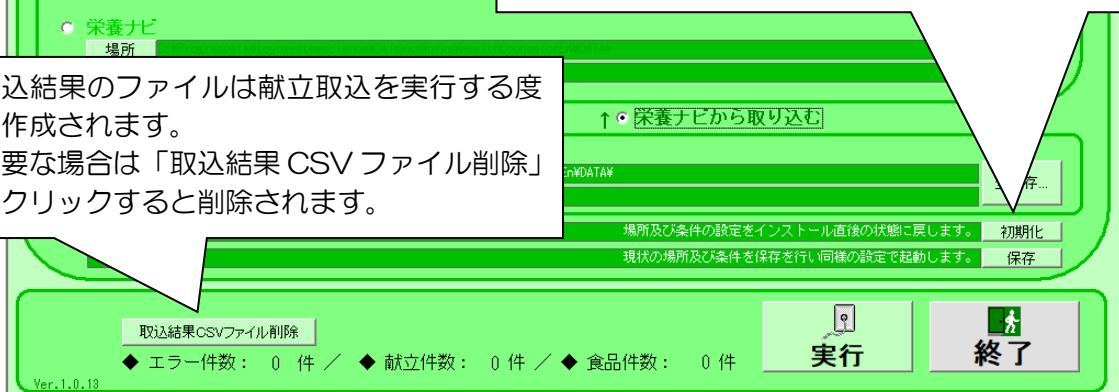
下図の場合、『学校版』と『栄養ナビ』で食品構成マスタの内容が異なるため、同じ番号の食品構成コードが存在しないというメッセージです。(食品マスタの取り込みについて参照)

警告コード	警告内容	警告メッセージ
(中略)		
InWrnShok-001	構成コード[0]	食品構成コードが存在しません。
InWrnShok-001	構成コード[24]	食品構成コードが存在しません。
InWrnShok-001	構成コード[23]	食品構成コードが存在しません。

「初期化」…画面に表示されているそれぞれの場所・条件を初期状態に戻します。

「保存」…次回献立取込の起動時、画面に表示されている場所・条件で表示されるように保存します。

取込結果のファイルは献立取込を実行する度に作成されます。
不要な場合は「取込結果 CSV ファイル削除」をクリックすると削除されます。



例2)『栄養ナビ』→別パソコンの『カロリーメイク 学校版』への取り込み



『栄養ナビ』と『学校版』が別々のパソコンにインストールされている場合は、USB メモリ等を使用してデータを移します。**USB に保存する場合は、あらかじめ『栄養ナビ』のパソコンにセットしておいてください。**

初期表示として『栄養ナビ』のデータのインストール先が自動的に表示されますが、この場所は指定できません。

①「全保存」をクリックします。

実行結果CSVファイル削除
エラー件数: 0 件 / ◆ 献立件数: 0 件 / ◆ 食品件数: 0 件

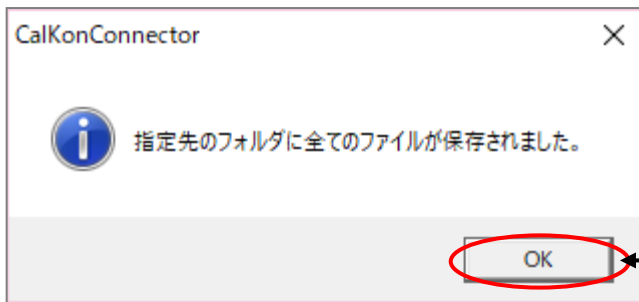
Ver.1.0.1

データの保存先には、カロリーメイク以外でも何らかのデータが保存されているフォルダーを指定することはできません。

図のようなメッセージが表示されるときは、新しいフォルダーを作成してください。

② データの保存先を指定します。
(図の例では、リムーバブルディスクを指定しています)

③「開く」をクリックします。



④「OK」をクリックします。

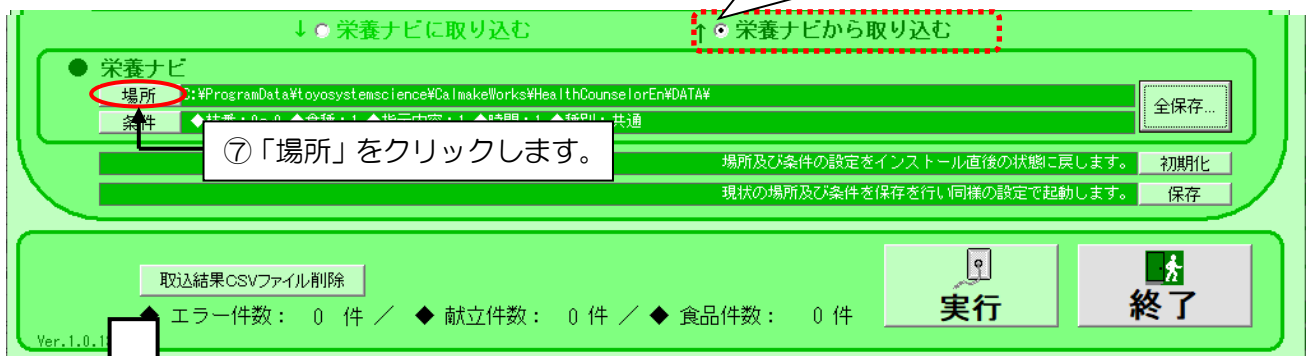


以降の操作は、献立データの取り込み作業です。
取り込みを行うパソコンにUSBメモリをセットしてください。

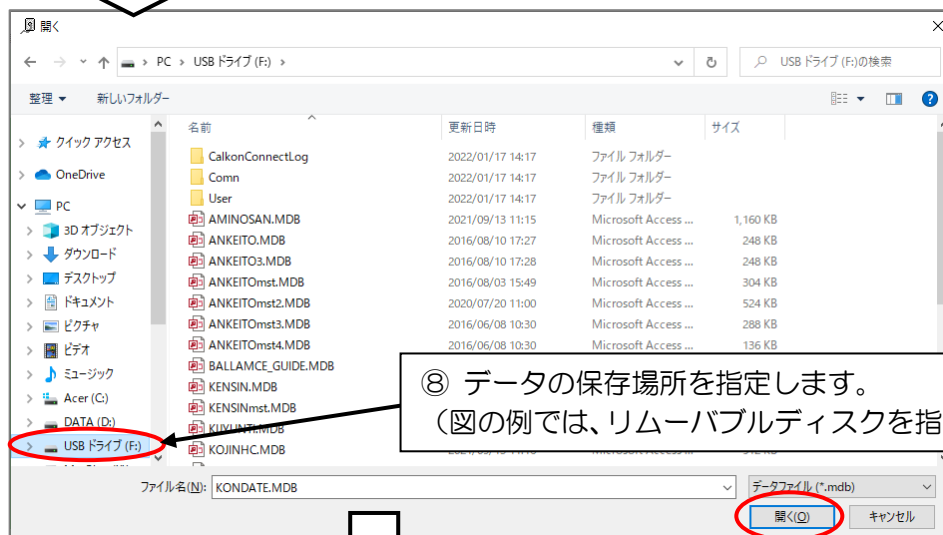
⑤ 献立データの取り込みを行うパソコンで『献立取込』を起動します。

⑥「栄養ナビから取り込む」を選択します。

● 栄養ナビから取り込む



⑦「場所」をクリックします。



⑧ データの保存場所を指定します。
(図の例では、リムーバブルディスクを指定しています)

⑨「開く」をクリックします。

◆食品マスタの取り込みについて



「取込結果データ一覧」に警告メッセージがなく取り込まれた場合でも、追加された食品は、『栄養ナビ』または取り込み側のソフトの食品マスタ画面で、各設定を必ずご確認ください。

≪取込マスタにチェックを入れない場合≫ → 食品マスタは取り込みません。

<取込マスタ>

☐ 食品マスタ

[注意点①]

行	読込	料 理 名 / 食 品 名	熱	廃棄	一人分量
		No		%	g
1		1	チキンライス		242.87
2			水稻穀粒(精白米)		60.00
3			水		80.00
4			鶏若鶏肉胸(皮付き)		34.94
5			玉葱		30.05
6			にんじん		10.10
7			マッシュルーム(ゆで)		4.46
8			食塩		5.20
9			トマトケチャップ		0.74
10			中濃ソース		13.38
11			有塩バター		16.67
12					2.97
					1.00
					7.31

取り込んだ献立で使用している食品コードが、取り込み側のソフトの食品マスタに登録されていない場合、献立作成画面に分量のみが入っており、食品名が空欄の行が発生する可能性があります。

[注意点②]

取り込んだ献立で使用している食品と同じ食品コードに異なる食品が登録されていた場合、献立作成時の想定と異なる料理になる可能性があります。

作成時の献立 (例)

No	料 理 名 / 食 品 名	熱	廃棄
			%
1	五目ご飯		
	水稻穀粒(精白米)		
	もち米		0
	干し椎茸		20
	にんじん		3
	油揚げ		0
	ごぼう		
	三温糖		
	みりん(本直し)		
	こいくちしょうゆ		

『学校版』食品マスタ
1-83-a「もち米」




取り込み結果 (例)

No	料 理 名 / 食 品 名	熱	廃棄	一人分量
			%	g
1	五目ご飯			108.53
	水稻穀粒(精白米)		0	70.00
	強化米		0	10.00
	干し椎茸		20	1.00
	にんじん		3	7.00
	油揚げ		0	5.00
	ごぼう		10	8.00
	三温糖		0	0.50
	みりん(本直し)		0	1.00
	こいくちしょうゆ		0	4.00

『栄養ナビ』食品マスタ
1-83-a「強化米」

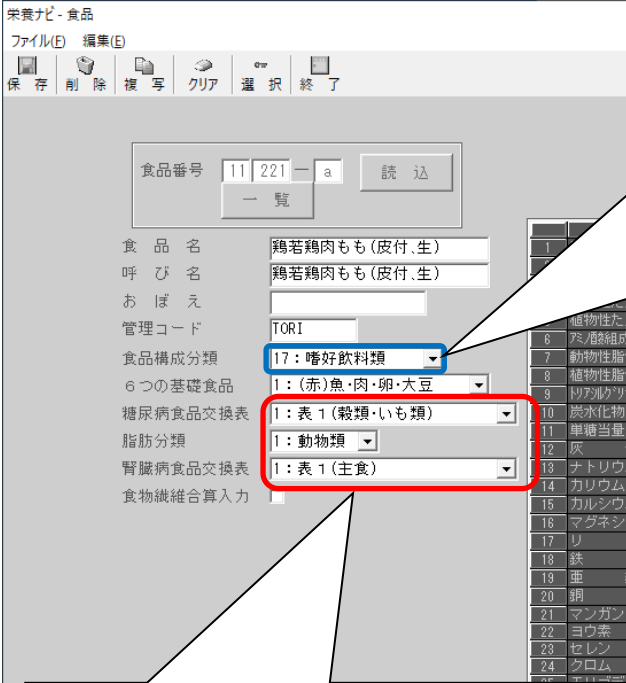
《取込マスタにチェックを入れ、[新規のみ追加] を選択した場合》

<取込マスタ>

☒ 食品マスタ (  上書き  新規のみ追加)

取り込んだ献立で使用している食品コードが、『栄養ナビ』の食品マスタに登録されていない場合のみ、食品のデータを取り込みます。

<『学校版』より取り込まれた食品の例>



【食品構成】

『学校版』に設定されている食品構成コードがそのまま取り込まれるため、正しくない分類となる場合があります。

また、『栄養ナビ』に存在しない食品構成コードが設定されていた場合は、初期値（コード 0）が設定されます。

食品構成の設定が誤っていると、栄養分析の際の「栄養比率」や「食事バランスガイド」が正しく集計されません。

【糖尿病／腎臓病食品交換表、脂肪分類】

『学校版』には同じ項目が存在しないため、コード 1 が設定されます。

また、前頁の【注意点②】 同じ食品コードに異なる食品が登録されていた場合のような取込結果となる可能性があります。

《取込マスタにチェックを入れ、[上書き] を選択した場合》

<取込マスタ>

☒ 食品マスタ (  上書き  新規のみ追加)

- ・取り込んだ献立で使用している食品コードが『栄養ナビ』の食品マスタに登録されていない場合は、データを新規追加します。
- ・取り込んだ献立で使用しているすべての食品について、食品マスタの内容を上書きします。

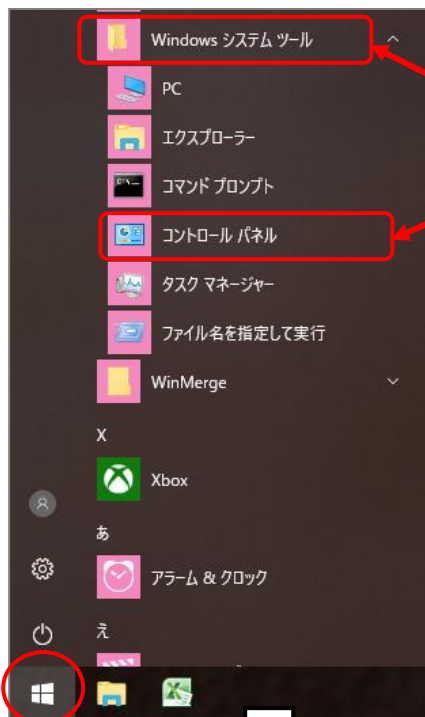


食品が上書きされると、取り込んだ献立については、献立作成時の想定に沿った内容が表示されますが、『栄養ナビ』ですでに登録されている料理や献立にその食品が使用されていた場合、食品名や栄養価が正しく表示されなくなります。

『栄養ナビ』のアンインストール（削除）

『栄養ナビ』を別のパソコンにインストールするには、これまでお使いだったパソコンから『栄養ナビ』をアンインストール（削除）する必要があります。

**アンインストールを行う前に、起動しているすべてのアプリケーションを終了させておいてください。
必ず Administrator（管理者）権限でログインし、アンインストールを行ってください。**



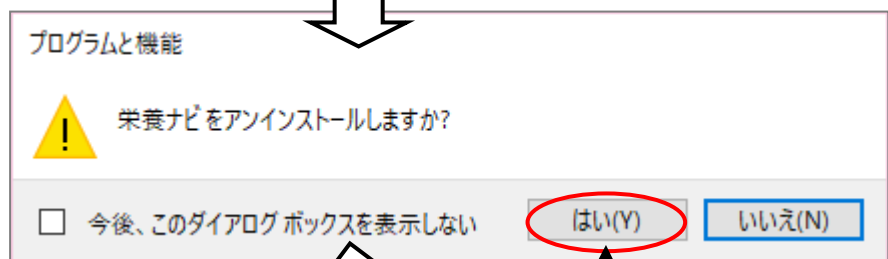
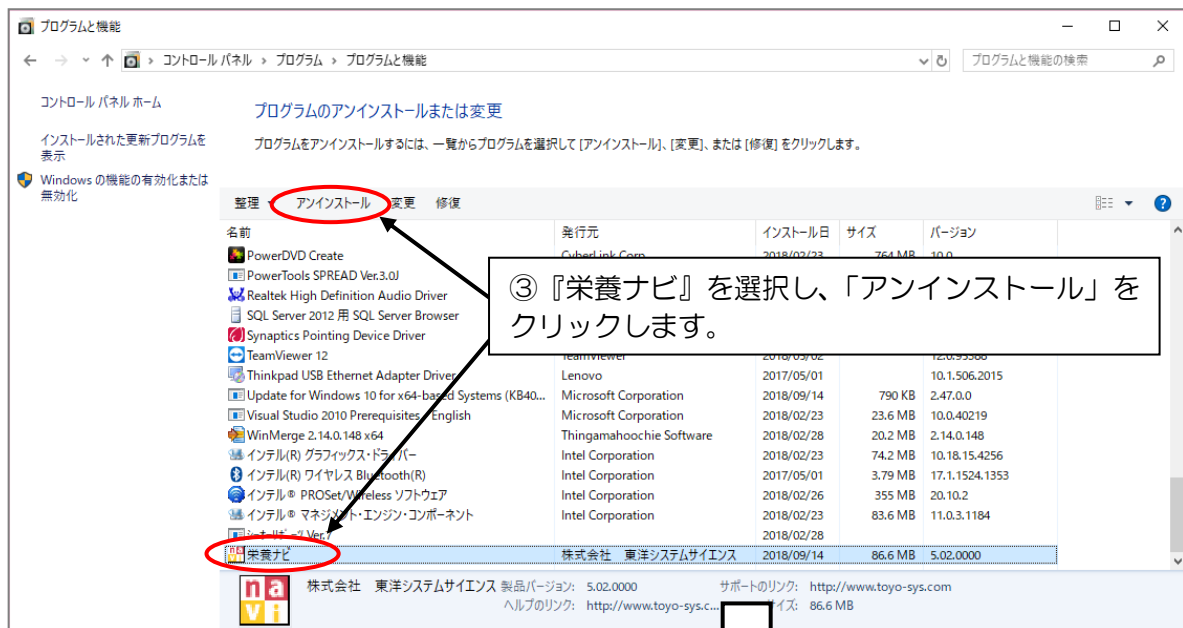
① Windows のスタートボタンより [Windows システム ツール] → [コントロールパネル] の順にクリックします。
Window11 の場合は、スタートボタンより [すべてのアプリ] → [Windows ツール] → [コントロールパネル] の順にクリックします。



アンインストールを行うと、データも削除されますので、必ずデータを保存しておいてください。
保存方法については[データ保存](#)をご参照ください。



② 「プログラムのアンインストール」または「プログラムと機能」をクリックします。



⑤ 画面全体が暗くなり、このような画面（ユーザーアカウント制御）が表示される場合は、「はい」をクリックします。

④ 「はい」をクリックします。

アンインストール中、「他のアプリケーションで使われている可能性のある共有ファイルを削除しますか?」というメッセージが表示された場合は、削除しない方（すべて保持）をおすすめします。実際は他のアプリケーションで使われていない場合もありますが、もし使われていた場合、そのアプリケーションに不具合が生じる可能性があります。

印刷日 2025/04/22

1 ページ

128

区分	一般	ID番号	T0010001
氏名	横浜 太郎	管理番号	16
カナ名	ヨハマ タロウ	調査区分	摂取
生年月日	S29/04/01	年齢	71 才
性別	男性	身体活動レベル	普通 (1.70)
身長	168.0 cm	体重	71.5 kg
体脂肪率	0.0 %	上腕周囲長	0.0 cm
上腕三頭筋	0.0 mm	肩甲骨下部	0.0 mm
適正体重	60.7 ~ 70.3 kg	ストレス係数	0.0
肥満度	15.1 %	BMI	25.3 (肥満 (1度))
郵便番号	220-0011	ローレル指数	()
住所	横浜市西区高島2-10-13	自宅電話番号	045-451-3191
	横浜東口ハイッズ401	連絡先電話番号	045-451-3205
制限食品	まさば(生)		
備考	外食が多い。		
	かなり偏食である。		
指導履歴	2025/04/21	個別指導	
	2024/11/28	個別指導	
	2024/06/14	集団指導	
	2023/12/03	糖尿病教室	
履歴	日付	身長	体重
	2025/04/21	168.0 cm	72.3 kg
	2024/11/28	168.0 cm	73.1 kg
	2024/06/14	168.0 cm	73.2 kg
	2023/12/03	168.0 cm	74.1 kg

疾病	糖尿病

エネルギー	2350 kcal	ビタミンA	850 μgRAE
水分	0.0 g	ビタミンD	9.0 μg
たんぱく質	94.0 g	ビタミンE	7.5 mg
ミネラル類	0.0 g	β-トコフェロール	0.0 mg
脂質	75.7 g	γ-トコフェロール	0.0 mg
トリアシルグリセロール当量	0.0 g	δ-トコフェロール	0.0 mg
炭水化物	323.1 g	ビタミンK	150 μg
単糖当量	0.0 g	ビタミンB1	1.00 mg
灰分	0.0 g	ビタミンB2	1.40 mg
ナトリウム	0 mg	ナイアシン	0.0 mg
カリウム	3000 mg	ナイアシン当量	14.0 mg
カルシウム	750 mg	ビタミンB6	1.40 mg
マグネシウム	350 mg	ビタミンB12	4.0 μg
リン	1000 mg	葉酸	240 μg
鉄	7.0 mg	パントテン酸	6.00 mg
亜鉛	9.0 mg	ビオチン	50.0 μg
銅	0.80 mg	ビタミンC	100 mg
マンガン	3.50 mg	飽和脂肪酸	18.28 g
ヨウ素	140 μg	一価不飽和脂肪酸	0.00 g
セレン	30 μg	多価不飽和脂肪酸	0.00 g
クロム	10.0 μg	n-6系脂肪酸	10.00 g
モリブデン	30.0 μg	n-3系脂肪酸	2.30 g
レチノール	0 μg	コレステロール	0 mg
α-カロテン	0 μg	総量 食物繊維	21.0 g
β-カロテン	0 μg	食塩相当量	7.4 g
β-クリプトサンチン	0 μg	アルコール	0.0 g
β-カロテン当量	0 μg		

	基準値		基準値
表1	15.0単位	付表1	0.6単位
表2	2.0単位	付表2	0.0単位
表3	5.0単位	付表3	0.0単位
表4	2.4単位		
表5	2.0単位		
表6	1.0単位	合計	28.0単位

131

食事摂取調査表（糖尿病食品交換表）

調査日 2025年 4月 20日

印刷日 2025/04/22

区分 一般 氏名 横浜 太郎

S29/04/01 男性

1 ページ

料理／食品名	一人分量 g	100g kcal	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付表 1	付表 2	付表 3
<朝 食>											
[トースト]											
角形食パン	80.00	198	2.5								
無発酵バター(有塩バター)	5.00	35					0.4				
いちご(ジャム、低糖度)	5.00	10								0.1	
[コーヒー]											
コーヒー(インスタントコーヒー)	2.00	6								0.1	
コーヒーホワイト(液状、乳・植物)	5.00	11					0.1				
[バナナ]											
バナナ(生)	100.00	93		1.2							
<朝食 合計>	197.00	353	2.5	1.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.2	0.0
<昼 食>											
[きつねうどん]											
うどん(ゆで)	250.00	238	3.0								
油揚げ(生)	15.00	57			0.7						
根深ねぎ(葉、軟白、生)	15.00	5						*			
かつお加工品(かつお節)	2.00	7			0.1						
上白糖	2.00	8							0.1		
こいくちしょうゆ	20.00	15							0.2		
[いなりずし]											
水稻穀粒(精白米、炊き米)	130.00	445	5.6								
油揚げ(生)	60.00	226			2.8						
上白糖	11.00	43							0.5		
こいくちしょうゆ	9.00	7							0.1		
穀物酢	20.00	5							0.1		
<昼食 合計>	534.00	1056	8.6	0.0	3.6	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0
<夕 食>											
[ご飯]											
水稻穀粒(精白米、炊き米)	150.00	513	6.4								
ふりかけ(たまご)	8.00	34							0.4		
[豚肉のしょうが焼き]											
豚(大型、ロース、脂身付、生)	100.00	248			3.1						
こいくちしょうゆ	9.00	7							0.1		
しょうが(おろし)	5.00	2								0.0	
合成清酒	7.50	8								0.1	
みりん(本みりん)	9.00	22							0.3		
調合油	4.00	35					0.4				
タネ(リン茎、生)	20.00	7						*			
[味噌汁(なめこ)]											
なめこ(株採り、生)	20.00	4						*			
乾燥わかめ(素干し)	2.00	3						*			
米みそ(淡色辛みそ)	9.00	16							0.2		
[ビール]											
ビール(淡色)	500.00	195								2.4	
<夕食 合計>	843.50	1094	6.4	0.0	3.1	0.0	0.4	0.1	1.0	2.5	0.0
<1日分合計>	1574.50	2503	17.5	1.2	6.7	0.0	0.9	0.2	2.0	2.7	0.0
<基準値>		2350	15.0	2.0	5.0	2.4	2.0	1.0	0.6	0.0	0.0
<参考(%)>		106.5	116.7	60.0	134.0	0.0	45.0	20.0	333.3	0.0	0.0

※表 6は300gを1単位として表示しています。

食事摂取調査表（腎臓病食品交換表）

調査日 2025年 4月 20日

印刷日 2025/04/22

区分 一般 氏名 横浜 太郎

S29/04/01 男性

1 ページ

料理／食品名	一人分量 g	1人分 kcal	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	特殊
<朝 食>														
[トースト]														
角形食パン	80.00	198	2.4											
無発酵バター(有塩バター)	5.00	35						35						
いちご(ジャム、低糖度)	5.00	10					10							
[コーヒー]														
コーヒー(インスタントコーヒー)	2.00	6								6				
コーヒー粉(液状、乳・植物)	5.00	11				*								
[バナナ]														
バナナ(生)	100.00	93		0.4										
<朝食 合計>	197.00	353	2.4	0.4	0.0	0.0	10	35	0	6	0	0	0	0
<昼 食>														
[きつねうどん]														
うどん(ゆで)	250.00	238	2.2											
油揚げ(生)	15.00	57				1.2								
根深ねぎ(葉、軟白、生)	15.00	5			*									
かつお加工品(かつお節)	2.00	7				0.5								
上白糖	2.00	8					8							
こいくちしょうゆ	20.00	15										15		
[いなりずし]														
水稻穀粒(精白米、うるち米)	130.00	445	2.6											
油揚げ(生)	60.00	226				4.7								
上白糖	11.00	43					43							
こいくちしょうゆ	9.00	7										7		
穀物酢	20.00	5										5		
<昼食 合計>	534.00	1056	4.8	0.0	0.0	6.4	51	0	0	0	0	27	0	0
<夕 食>														
[ご飯]														
水稻穀粒(精白米、うるち米)	150.00	513	3.1											
ふりかけ(たまご)	8.00	34										34		
[豚肉のしょうが焼き]														
豚(大型、ロース、脂身付、生)	100.00	248				6.4								
こいくちしょうゆ	9.00	7										7		
しょうが(おろし)	5.00	2										2		
合成清酒	7.50	8								8				
みりん(本みりん)	9.00	22										22		
調合油	4.00	35						35						
タマネギ(リン茎、生)	20.00	7			*									
[味噌汁(なめこ)]														
なめこ(株採り、生)	20.00	4							4					
乾燥わかめ(素干し)	2.00	3							3					
米みそ(淡色辛みそ)	9.00	16										16		
[ビール]														
ビール(淡色)	500.00	195								195				
<夕食 合計>	843.50	1094	3.1	0.0	0.0	6.4	0	35	7	203	0	81	0	0
<1日分合計>														
	1574.50	2503	10.3	0.4	0.0	12.8								
			1545	60	0	384	61	70	7	209	0	108	0	0

区分

一般

氏名

横浜 太郎

性別

男性

生年月日

昭和29年04月01日

年齢

71歳

身体活動レベル

普通

身長

168.0 cm

体重

71.5 kg

体脂肪率

0.0 %

身体疾患

糖尿病

制限食品

まさば(生)

備考

外食が多い、
かなり偏食である。

BMI

25.3 (肥満 (1度))

適正体重

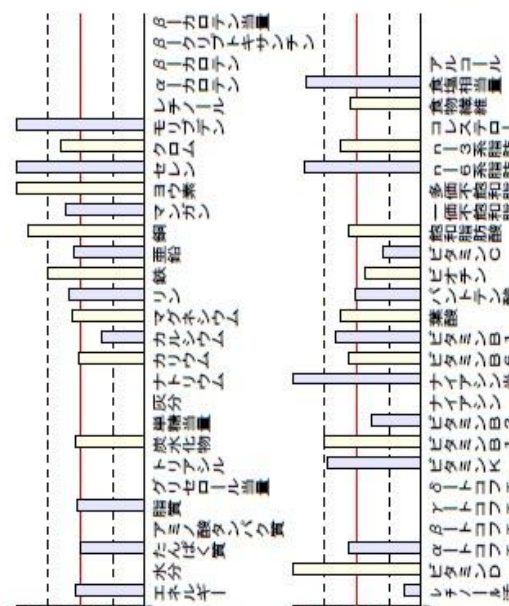
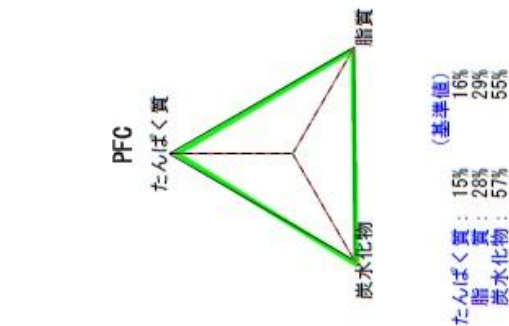
60.7 ~ 70.3 kg

ロ-ル指数

肥満度 15.1 %

栄養素	目標値	実績値	参考 (%)
エネルギー	2350 kcal	2522	107.3
水分	g	0.0	1377.9
たんぱく質	g	94.0	94.6
脂質	g	0.0	83.5
炭水化物	g	75.7	79.1
食物繊維	g	0.0	74.0
炭水化物	g	323.1	347.5
単糖当量	g	0.0	319.5
成分	g	0.0	22.5
ナトリウム	mg	0	5291
カリウム	mg	3000	3084
カルシウム	mg	750	505
マグネシウム	mg	350	396
リン	mg	1000	1186
鉄	mg	7.0	10.6
亜鉛	mg	9.0	9.9
銅	mg	0.80	1.45
マンガン	mg	3.50	4.31
ヨウ素	μg	140	1967
セレン	μg	30	111
クロム	μg	10.0	13
モリブデン	μg	30.0	357
レチノール	μg	0	116
α-カロテン	μg	0	221
β-カロテン	μg	0	1115
β-カロテン当量	μg	0	13
β-カロテン当量	μg	0	1235
レチノール活性当量	μg	850	220
ビタミンD	μg	9.0	19.5
α-トコフェロール	mg	7.5	8.4
β-トコフェロール	mg	0.0	0.5
γ-トコフェロール	mg	0.0	16.3
δ-トコフェロール	mg	0.0	5.2
ビタミンK	μg	150	221
ビタミンB1	mg	1.00	1.52
ビタミンB2	mg	1.40	1.08
ナイアシン	mg	0.0	19.0
ナイアシン当量	mg	14.0	38.6
ビタミンB6	mg	1.40	1.59
ビタミンB12	μg	4.0	5.3
葉酸	μg	240	300
パントテン酸	mg	6.00	6.15
ビオチン	μg	50.0	43.3
ビタミンC	mg	100	60
ビタミンE	mg	18.28	20.50
α-トコフェロール	mg	0.00	29.35
多価不飽和脂肪酸	g	0.00	21.20
単価不飽和脂肪酸	g	10.00	18.28
n-6系脂肪酸	g	2.30	2.90
n-3系脂肪酸	g	0	291
コレステロール	mg	21.0	23.4
総量 食物繊維	g	7.4	111.4
食塩相当量	g	0.0	18.4
アルコール	g	0.0	0.0

エネルギー	2350	2522	107.3
たんぱく質	94.0	94.6	100.6
脂質	0.0	83.5	0.0
炭水化物	75.7	79.1	104.5
食物繊維	0.0	74.0	0.0
炭水化物	323.1	347.5	107.6
単糖当量	0.0	319.5	0.0
成分	0.0	22.5	0.0
ナトリウム	0	5291	0.0
カリウム	3000	3084	102.8
カルシウム	750	505	67.3
マグネシウム	350	396	113.1
リン	1000	1186	118.6
鉄	7.0	10.6	151.4
亜鉛	9.0	9.9	110.0
銅	0.80	1.45	181.3
マンガン	3.50	4.31	123.1
ヨウ素	140	1967	1405.0
セレン	30	111	370.0
クロム	10.0	13	130.0
モリブデン	30.0	357	1190.0
レチノール	0	116	0.0
α-カロテン	0	221	0.0
β-カロテン	0	1115	0.0
β-カロテン当量	0	13	0.0
β-カロテン当量	0	1235	0.0
レチノール活性当量	850	220	25.9
ビタミンD	9.0	19.5	216.7
α-トコフェロール	7.5	8.4	112.0
β-トコフェロール	0.0	0.5	0.0
γ-トコフェロール	0.0	16.3	0.0
δ-トコフェロール	0.0	5.2	0.0
ビタミンK	150	221	147.3
ビタミンB1	1.00	1.52	152.0
ビタミンB2	1.40	1.08	77.1
ナイアシン	0.0	19.0	0.0
ナイアシン当量	14.0	38.6	275.7
ビタミンB6	1.40	1.59	113.6
ビタミンB12	4.0	5.3	132.5
葉酸	240	300	125.0
パントテン酸	6.00	6.15	102.5
ビオチン	50.0	43.3	86.6
ビタミンC	100	60	60.0
ビタミンE	18.28	20.50	112.1
α-トコフェロール	0.00	29.35	0.0
多価不飽和脂肪酸	0.00	21.20	0.0
単価不飽和脂肪酸	10.00	18.28	182.8
n-6系脂肪酸	2.30	2.90	126.1
n-3系脂肪酸	0	291	0.0
コレステロール	21.0	23.4	111.4
総量 食物繊維	7.4	111.4	178.4
食塩相当量	0.0	18.4	0.0
アルコール	0.0	0.0	0.0



《評価》

体重について

やや肥満

栄養価について

○不足しているもの

食物繊維

緑黄色野菜

○摂り過ぎているもの

塩分

食生活の注意

いろいろな食品をバランスよくとりましょう。
塩分の多い食品の摂りすぎに気をつけましょう。

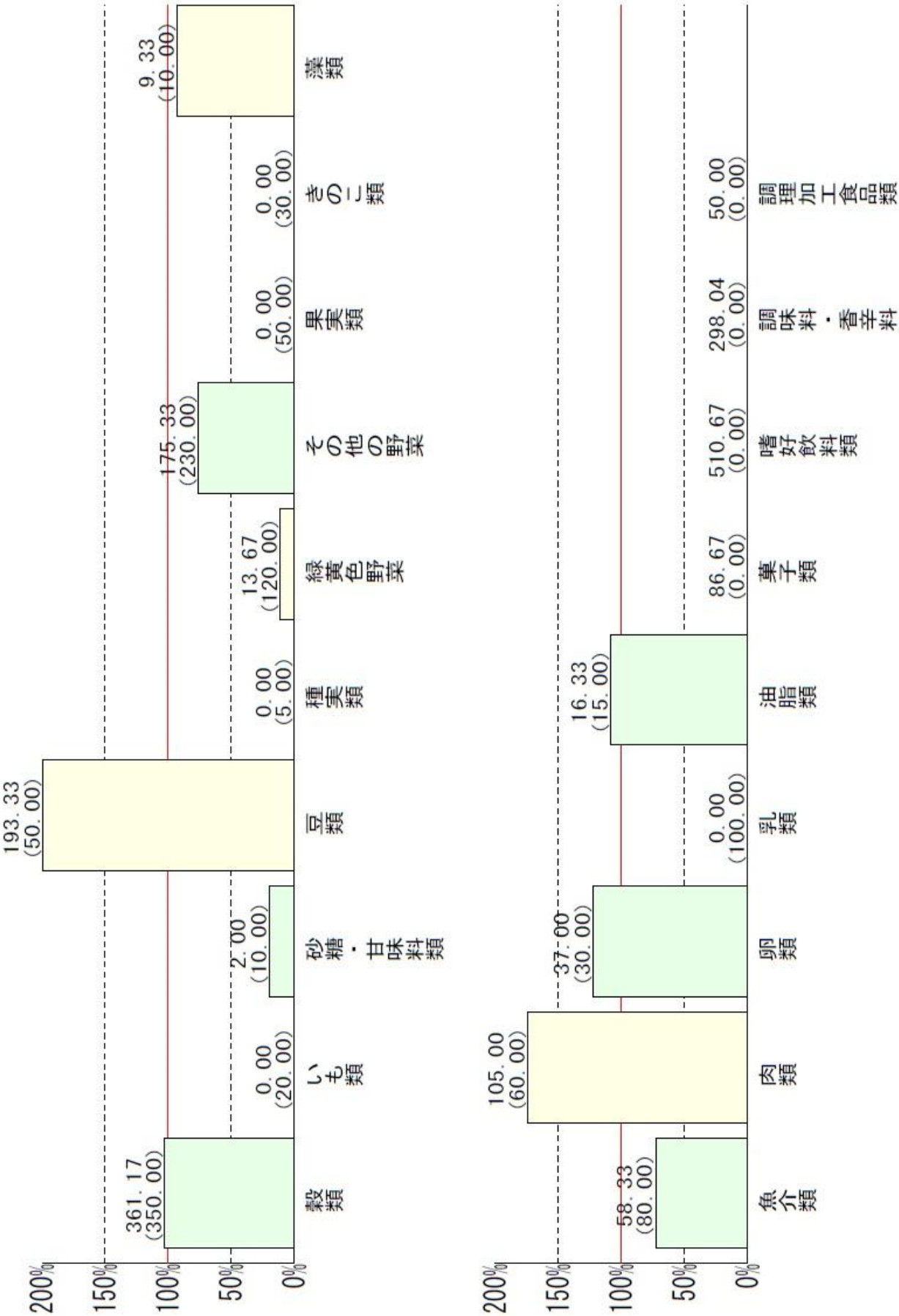
担当栄養士:指導者

食品構成摂取グラフ

一般 16 横浜 太郎 (30ハマ タウ)

食事摂取調査 2025年04月06日 から 2025年04月08日

() 内の数値は、食品構成別摂取量の基準値です。



1 ページ

食種：一般食

一般食

137

食 種：一般食
指示用量：1800

校 番 0 備 考：[屋] ナポリタン [タ] あじの塩焼

印刷日 2025/4/22 1ページ

献 立 表（栄養価）

料理／食品名	エネルギー (kcal)	エネルギー (kJ)	水分 (g)	たんぱく 質(g)	動物性 たんぱく 質(g)	植物性 たんぱく 質(g)	75℃ 乾燥に よるた んぱく 質(g)	脂質 (g)	動物性 脂質(g)	植物性 脂質(g)	コレステ ロール 相当 量(g)	炭水化 物(g)	糖質 (g)	ナトリウ ム(mg)	カリウ ム(mg)	カルシウ ム(mg)	マグネシ ウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	銅(mg)	マンガン (mg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン B6(mg)	ビタミン B12(μg)	β-カロ テン(μg)	β-カロ テン(μg)	β-カロ テン(μg)						
<朝 食>																																		
水稲めし(精白米、575g)	220.00	343	1436	132	5.5	0	5.5	4.4	0.7	0	0.7	0.4	81.6	83.8	0.2	2	64	7	15	75	0.2	1.3	0.22	0.77	0	2	0	66	0	0	0	0		
しらす(生)	30.00	37	156	21.7	6.7	6.7	0	5.7	1.2	1.2	0	1.1	0	0	0.4	20	105	4	8	72	0.2	0.2	0.02	0	2	9	0	0	3	0	0	0		
食塩	0.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	195	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
焼きのり	0.40	1	5	0	0.2	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0	0	2	10	1	1	3	0	0	0	0.01	8	0	1	0	16	100	4	0		
[みかん]																																		
温州みかん(約、普通、生)	80.00	39	164	69.5	0.6	0	0.6	0.3	0.1	0	0.1	0	9.6	7.4	0.2	1	120	17	9	12	0.2	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0	0	0	144	1360		
[ヨーグルト]																																		
ヨーグルト(全脂無糖)	90.00	50	211	78.9	3.2	3.2	0	3	2.7	2.7	0	2.5	4.4	3.5	0.7	43	153	108	11	90	0	0.4	0.01	0	15	3	0	4	30	0	3	0		
<朝食 合計>	420.90	470	1972	302.1	16.2	9.9	6.3	13.5	4.7	3.9	0.8	4	95.8	94.7	2	263	453	137	44	252	0.6	2	0.27	0.84	25	14	0	71	33	16	247	1364		
<昼 食>																																		
[スパゲティナポリタン]																																		
パスタ(乾)	100.00	347	1452	11.3	12.9	0	12.9	12	1.8	0	1.8	1.5	73.1	73.4	0.8	1	200	18	55	130	1.4	1.5	0.28	0.82	0	63	1	53	0	0	0	0	0	
豚(ロースハム)	20.00	42	177	12.2	3.7	3.7	0	3.2	2.9	2.9	0	2.7	0.4	0.2	0.6	182	58	1	4	56	0.1	0.3	0.01	0	4	2	0	1	0	0	1	0	0	
野菜(ゆで)	50.00	17	69	45.1	0.5	0	0.5	0.4	0.1	0	0.1	0	4.2	3.5	0.2	1	75	9	5	16	0.2	0.1	0.03	0.08	1	1	0	1	0	0	1	0	0	
アスパラガス(茹で、生)	30.00	6	26	27.8	0.8	0.8	0.8	0.5	0.1	0	0.1	0.1	1.2	0.6	0.2	1	81	6	3	18	0.2	0.2	0.03	0.06	0	0	1	0	2	111	3	0	0	
生しいたけ(菌床、生)	20.00	5	21	17.9	0.6	0.6	0.6	0.4	0.1	0	0.1	0	1.3	0.1	0.1	0	58	0	3	17	0.1	0.2	0.02	0.04	0	1	0	1	0	0	0	0	0	
調味油	6.00	53	222	0	0	0	0	0	0	0	0	6	5.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
加工食品(ケチャップ)	22.50	23	98	14.9	0.4	0	0.4	0.3	0	0	0	6.2	5.5	0.9	270	86	4	4	8	0.1	0	0.02	0.02	0	1	1	2	0	0	0	115	0	0	
食塩	1.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	390	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こしょう(白、粉)	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
パスタソース(トマト)	10.00	45	186	1.5	4.4	4.4	0	4.1	3.1	3.1	0	2.8	0.2	0	0.8	150	12	130	6	85	0	0.7	0.02	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0
[トマトのサラダ]																																		
赤色トマト(果実、生)	100.00	20	84	94	0.7	0	0.7	0.5	0.1	0	0.1	0.1	4.7	3.1	0.5	3	210	7	9	26	0.2	0.1	0.04	0.08	0	1	0	2	0	4	540	0	0	
パスタ(乾)	10.00	2	9	9.3	0.2	0	0.2	0.2	0.1	0	0.1	0	0.3	0.1	0.1	1	10	5	3	6	0.1	0	0.04	0	1	0	0	1	0	0	190	0	0	
穀物酢	6.00	2	6	5.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
オリーブ油	8.00	72	299	0	0	0	0	0	0	0	0	7.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0
食塩	0.80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8	312	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こしょう(混合、粉)	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<昼食 合計>	384.34	634	2649	239.6	24.2	8.1	16.1	21.6	22.3	6	16.3	20.9	91.7	86.4	6	1311	792	180	92	362	2.4	3.1	0.45	1.14	2	71	4	61	24	6	971	3	0	0
<夕 食>																																		
[ご飯]																																		
水稲穀粒(精白米、575g)	80.00	274	1145	11.9	4.9	0	4.9	4.2	0.7	0	0.7	0.6	62.1	66.5	0.3	1	71	4	18	76	0.6	1.1	0.18	0.65	0	2	0	55	0	0	0	0	0	0
[あじの塩焼き]																																		
まあじ(皮つき、生)	100.00	112	469	75.1	19.7	19.7	0	16.8	4.5	4.5	0	3.5	0.1	0.1	1.3	130	360	66	34	230	0.6	1.1	0.07	0.01	20	46	1	0	7	0	0	0	0	0
食塩	2.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	780	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
[じゃが芋のゆめ煮]																																		
じゃがいも(皮無、生)	75.00	44	185	59.9	1.4	0	1.4	1	0.1	0	0.1	0	13	12.8	0.8	1	308	3	14	35	0.3	0.2	0.07	0.28	1	0	3	2	0	0	2	0	0	0
にんじん(根、皮つき、生)	15.00	5	22	13.4	0.1	0	0.1	0.1	0	0	0	0	1.4	0.9	0.1	4	45	4	2	4	0	0	0.01	0.02	0	0	0	0	0	495	1035	0	0	0
好味(ゆで、生)	15.00	5	21	13.5	0.2	0	0.2	0.1	0	0	0	0	1.3	1.1	0.1	0	23	3	1	5	0	0	0.01	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚(中型、生、赤肉、生)	20.00	27	111	14.3	4.4	4.4	0	3.6	1.1	1.1	0	0.9	0	0	0.2	11	74	1	5	42	0.2	0.5	0.01	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
混合だし(味噌・昆布)	70.00	1	6	69.4	0.2	0	0.2	0.1	0	0	0	0.2	0.1	0.2	0.1	24	44	2	3	9	0	0	0	0	1050	3	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	6.00	5	19	4	0.5	0	0.5	0.4	0	0	0	0	0.5	0.1	0.9	342	23	2	4	10	0.1	0.1	0.06	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0
上白糖	4.50	18	74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.5	4.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合成清酒	7.50	8	34	6.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ざやえんどう(茹で、生)	2.00	1	3	1.8	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	0	4	1	0	1	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0
[味噌汁(なめこ)]																																		
なめこ(凍、生)	20.00	4	18	18.4	0.4	0	0.4	0.2	0	0	0	0	1.1	0.5	0.1	1	48	1	2	14	0.1	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
乾燥わか(煮、生)	2.00	3	14	0.2	0.3	0	0.3	0.2	0	0	0	0	0.8	0	0.6	128	120	17	26	7	0.1	0.1	0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米みそ(淡色、みそ)	9.00	16	69	4.1	1.1	0	1.1	0.5	0	0.5	0	0.5	0.5	2	1.1	0.3	441	34	9	15	0.2	0.5	0.02	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<夕食 合計>	428.00	523	2190	292.2	33.3	24.1	9.2	27.7	7	5.6	1.4	5.5	87.6	87.9	7.8	1864	1156	113	11	11	0.2	0.5	0.02	0.02	20	46	1	0	7	0	0	0	0	0
<1日分合計>	1233.24	1627	6811	833.9	73.7	42.1	31.6	62.8	34	15.5	18.5	30.4	275.1	269	15.8	3438	2401	430	43	43	0.6	0.6	0.02	0.02	40	92	2	12	3	6	971	3	0	0
<栄養摂取量>																																		

献立表（糖尿病食品交換表）

印刷日 2025/04/22

食 種：一般食

指示内容：1600

枝 番 1 備 考：[昼] 生姜焼き [夕] 鯖みそ煮

1 ページ

料理／食品名	一人分量 g	1人分 kcal	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付表 1	付表 2	付表 3
<朝 食>											
[トースト]											
角形食パン	60.00	149	1.9								
[ハムエッグ]											
豚(ロースハム)	20.00	42			0.5						
鶏卵(全卵、生)	50.00	71			0.9						
[牛乳]											
普通牛乳	200.00	122				1.5					
[りんご]											
りんご(皮なし、生)	80.00	42		0.5							
<朝食 合計>	410.00	426	1.9	0.5	1.4	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<昼 食>											
[ご飯]											
水稻穀粒(精白米、ウチ米)	65.00	222	2.8								
[豚肉のしょうが焼き]											
豚(大型、ロース、脂身付、生)	75.00	186			2.3						
こいくちしょうゆ	9.00	7							0.1		
しょうが(おろし)	5.00	2								0.0	
合成清酒	5.00	5								0.1	
なす(リン茎、生)	20.00	7						*			
調合油	2.00	18					0.2				
[ほうれん草のお浸し]											
ホウレンソウ(葉、通年平均、生)	80.00	14						*			
こいくちしょうゆ	5.00	4							0.0		
かつお加工品(かつお節)	0.70	2			0.0						
<昼食 合計>	266.70	467	2.8	0.0	2.3	0.0	0.2	0.3	0.1	0.1	0.0
<夕 食>											
[ご飯]											
水稻穀粒(精白米、ウチ米)	70.00	239	3.0								
[さばの味噌煮]											
まさば(生)	120.00	253			3.2						
米みそ(淡色辛みそ)	15.00	27							0.3		
上白糖	5.00	20							0.2		
こいくちしょうゆ	3.00	2							0.0		
みりん(本みりん)	2.00	5							0.1		
しょうが(根、皮無、生)	1.00	0						*			
[すまし汁]											
蒸しかまぼこ	15.00	14			0.2						
根みつば(葉、生)	2.50	0						*			
混合だし(荒節・昆布)	150.00	3							0.0		
うすくちしょうゆ	1.50	1							0.0		
[かぼちゃサラダ]											
西洋かぼちゃ(果実、生)	80.00	62	0.8								
ぶどう(干しぶどう)	5.00	16								0.2	
マヨネーズ(卵黄型)	10.00	67					0.8				
<夕食 合計>	480.00	709	3.8	0.0	3.4	0.0	0.8	0.0	0.6	0.2	0.0
<1日分合計>	1156.70	1602	8.5	0.5	7.1	1.5	1.0	0.3	0.7	0.3	0.0
<基準値>		1600	11.0	1.0	4.0	1.5	1.0	1.0	0.5	0.0	0.0
<参考(%)>			77.3	50.0	177.5	100.0	100.0	30.0	140.0	0.0	0.0

※表 6 は 300g を 1 単位として表示しています。

献立表（腎臓病食品交換表）

印刷日 2025/04/22

食 種：一般食

指示内容：1600

枝 番 1 備 考：[昼] 生姜焼き [夕] 鯖みそ煮

1 ページ

料理／食品名	一人分量 g	材料 kcal	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	別表 1	別表 2	別表 3	別表 4	別表 5	特殊
<朝 食>														
〔トースト〕														
角形食パン	60.00	149	1.8											
〔ハムエッグ〕														
豚(ロースハム)	20.00	42				1.2								
鶏卵(全卵、生)	50.00	71				2.0								
〔牛乳〕														
普通牛乳	200.00	122				2.2								
〔りんご〕														
りんご(皮なし、生)	80.00	42		*										
<朝食 合計>	410.00	426	1.8	0.0	0.0	5.4	0	0	0	0	0	0	0	0
<昼 食>														
〔ご飯〕														
水稻穀粒(精白米、ウチ米)	65.00	222	1.3											
〔豚肉のしょうが焼き〕														
豚(大型、ロース、脂身付、生)	75.00	186				4.8								
こいくちしょうゆ	9.00	7										7		
しょうが(おろし)	5.00	2										2		
合成清酒	5.00	5								5				
タマギ(リン茎、生)	20.00	7			0.1									
調合油	2.00	18						18						
〔ほうれん草のお浸し〕														
ホウレンソウ(葉、通年平均、生)	80.00	14			0.6									
こいくちしょうゆ	5.00	4										4		
かつお加工品(かつお節)	0.70	2				0.2								
<昼食 合計>	266.70	467	1.3	0.0	0.7	5.0	0	18	0	5	0	13	0	0
<夕 食>														
〔ご飯〕														
水稻穀粒(精白米、ウチ米)	70.00	239	1.4											
〔さばの味噌煮〕														
まさば(生)	120.00	253				8.2								
米みそ(淡色辛みそ)	15.00	27										27		
上白糖	5.00	20					20							
こいくちしょうゆ	3.00	2										2		
みりん(本みりん)	2.00	5										5		
しょうが(根、皮無、生)	1.00	0			*									
〔すまし汁〕														
蒸しかまぼこ	15.00	14				0.6								
根みつば(葉、生)	2.50	0			*									
混合だし(荒節・昆布)	150.00	3										3		
うすくちしょうゆ	1.50	1										1		
〔かぼちゃサラダ〕														
西洋かぼちゃ(果実、生)	80.00	62			0.5									
ぶどう(干しぶどう)	5.00	16		*										
マヨネーズ(卵黄型)	10.00	67						67						
<夕食 合計>	480.00	709	1.4	0.0	0.5	8.8	20	67	0	0	0	38	0	0
<1日分合計>	1156.70	1602	4.5	0.0	1.2	19.2								
	1156.70	1472	675	0	60	576	20	85	0	5	0	51	0	0

各食品の分量の単位は 区 です。

[illegible]

食品番号	食品名	呼び名	おぼえ	食品構成分類		6つの基礎食品		脂防食品交換表		腎臓病食品交換表	
				コード	名	コード	名	コード	名	コード	名
01001	アマランサス(玄穀)	アマランサス(玄穀)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01002	あわ(精白粒)	あわ(精白粒)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01003	あわ(あわもち)	あわ(あわもち)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01004	えんぱく(オートミール)	えんぱく(オートミール)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01005	おおむぎ(七分つき押麦)	おおむぎ(七分つき押麦)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01006	おおむぎ(押麦・乾)	おおむぎ(押麦・乾)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01007	おおむぎ(米粒麦)	おおむぎ(米粒麦)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01008	おおむぎ(大麦めん・乾)	おおむぎ(大麦めん・乾)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01009	おおむぎ(大麦めん・ゆで)	おおむぎ(大麦めん・ゆで)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01010	おおむぎ(麦こがし)	おおむぎ(麦こがし)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01011	きび(精白粒)	きび(精白粒)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01012	こむぎ(玄穀・国産・普通)	こむぎ(玄穀・国産・普通)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01013	こむぎ(玄穀・輸入・軟質)	こむぎ(玄穀・輸入・軟質)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01014	こむぎ(玄穀・輸入・硬質)	こむぎ(玄穀・輸入・硬質)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01015	薄力粉(1等)	薄力粉(1等)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01016	薄力粉(2等)	薄力粉(2等)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01017	五訂増補削除(薄力粉)	五訂増補削除(薄力粉)		0		0	その他	0		0	
01018	中力粉(1等)	中力粉(1等)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01019	中力粉(2等)	中力粉(2等)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01020	強力粉(1等)	強力粉(1等)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01021	強力粉(2等)	強力粉(2等)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01022	五訂増補削除(強力粉)	五訂増補削除(強力粉)		0		0	その他	0		0	
01023	強力粉(全粒粉)	強力粉(全粒粉)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01024	アヒツカ粉(おとり麦用)	アヒツカ粉(おとり麦用)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01025	アヒツカ粉(コブ用)	アヒツカ粉(コブ用)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01026	角形食パン	角形食パン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01027	五訂増補削除(食パン)	五訂増補削除(食パン)		0		0	その他	0		0	
01028	コッペパン	コッペパン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01029	五訂増補削除(コッペパン)	五訂増補削除(コッペパン)		0		0	その他	0		0	
01030	乾パン	乾パン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01031	フランスパン	フランスパン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01032	ライ麦パン	ライ麦パン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01033	ぶどうパン	ぶどうパン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01034	ロールパン	ロールパン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01035	クロワッサン(リッパワ)	クロワッサン(リッパワ)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01036	イングリッシュマフィン	イングリッシュマフィン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01037	ナン	ナン		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01038	うどん(生)	うどん(生)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01039	うどん(ゆで)	うどん(ゆで)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01040	五訂増補削除(ゆでめん)	五訂増補削除(ゆでめん)		0		0	その他	0		0	
01041	干しうどん(乾)	干しうどん(乾)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01042	干しうどん(ゆで)	干しうどん(ゆで)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01043	そうめん・ひやむぎ(乾)	そうめん・ひやむぎ(乾)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01044	そうめん・ひやむぎ(ゆで)	そうめん・ひやむぎ(ゆで)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01045	手延ゆめ・手延びば(乾)	手延ゆめ・手延びば(乾)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01046	手延ゆめ・手延びば(茹)	手延ゆめ・手延びば(茹)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01047	中華めん(生)	中華めん(生)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01048	中華めん(ゆで)	中華めん(ゆで)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01049	蒸し中華めん	蒸し中華めん		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)
01050	干し中華めん(乾)	干し中華めん(乾)		1	穀類	5	(黄)穀類-いも・砂糖	1	表1(穀類-いも類)	1	表1(主食)

食品番号	食品名	栄養価 kcal	水分 g	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	たんぱく質 g	脂質組成 たんぱく質 g	動物性 脂質 g	植物性 脂質 g	炭水化物 g	単糖 g	灰分 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	3要素 mg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	β-カロテン μg	β-カロテン 当量 μg	β-カロテン 当量 μg													
01001	アマランサス(女親)	0	343	13.5	0.0	12.7	11.3	0.0	6.0	5.0	64.9	63.5	2.9	1	602	160	270	540	9.4	5.8	0.92	6.14	1	13	7	59	0	0	2	0	0	0								
01002	あや(絹白)	0	346	13.3	0.0	11.2	10.2	0.0	4.4	4.1	69.7	69.6	1.4	1	300	14	110	280	4.8	2.5	0.49	0.88	0	2	1	22	0	0	0	0	0	0								
01003	あわ(あわもち)	0	210	48.0	0.0	5.1	4.5	0.0	1.3	1.2	45.3	44.5	0.3	0	62	5	12	39	0.7	1.1	0.20	0.46	0	1	0	40	0	0	0	0	0	0								
01004	えんばく(オートミール)	0	350	10.0	0.0	13.7	12.2	0.0	5.7	5.1	69.1	63.1	1.5	3	260	47	100	370	3.9	2.1	0.28	0.00	0	18	0	110	0	0	0	0	0	0								
01005	おおむぎ(七分つき押麦)	0	343	14.0	0.0	10.9	9.7	0.0	2.1	1.8	72.1	71.3	0.9	2	220	23	46	180	1.3	1.4	0.32	0.85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
01006	おおむぎ(押麦 乾)	0	329	12.7	0.0	6.7	5.9	0.0	1.5	1.2	78.3	72.4	0.7	2	210	21	40	160	1.1	1.1	0.22	0.86	0	1	0	11	0	0	0	0	0	0	0							
01007	おおむぎ(米粒麦)	0	333	14.0	0.0	7.0	6.2	0.0	2.1	1.8	76.2	68.8	0.7	2	70	17	25	140	1.2	1.2	0.37	0.00	0	1	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0						
01008	おおむぎ(大麦めん、乾)	0	343	14.0	0.0	12.9	11.7	0.0	1.7	1.4	68.0	72.2	3.4	1103	240	27	63	200	2.1	1.5	0.33	0.90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
01009	おおむぎ(大麦めん、ゆで)	0	121	70.0	0.0	4.8	4.4	0.0	0.6	0.5	24.3	25.2	0.3	64	10	12	18	61	0.9	0.6	0.13	0.27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
01010	おおむぎ(麦こがし)	0	368	3.5	0.0	12.5	11.1	0.0	5.0	4.2	77.1	80.1	1.9	2	490	43	130	340	3.1	3.8	0.41	1.81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
01011	きび(絹白)	0	353	13.8	0.0	11.3	10.0	0.0	3.3	2.9	70.9	71.5	0.7	2	200	9	84	160	2.1	2.7	0.38	0.00	0	2	1	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
01012	こむぎ(玄穀 国産 普通)	0	329	12.5	0.0	10.8	9.5	0.0	3.1	2.5	72.1	64.3	1.6	2	440	26	82	350	3.2	2.6	0.38	3.90	1	3	1	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
01013	こむぎ(玄穀 輸入 軟質)	0	344	10.0	0.0	10.1	0.0	0.0	3.3	2.7	75.2	68.4	1.4	2	390	36	110	290	2.9	1.7	0.32	3.79	0	5	1	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
01014	こむぎ(玄穀 輸入 硬質)	0	332	13.0	0.0	13.0	0.0	0.0	3.0	2.5	69.4	62.6	1.6	2	340	26	140	320	3.2	3.1	0.43	4.09	0	54	1	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
01015	薄力粉(1等)	0	349	14.0	0.0	8.3	7.7	0.0	1.5	1.3	75.8	80.3	0.4	0	110	20	12	60	0.5	0.3	0.08	0.43	0	4	2	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
01016	薄力粉(2等)	0	345	14.0	0.0	9.3	8.3	0.0	1.9	1.6	74.3	71.7	0.5	0	130	23	30	77	0.9	0.7	0.18	0.77	0	3	2	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
01017	五訂増補削除(薄力粉)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
01018	中力粉(1等)	0	337	14.0	0.0	9.0	8.3	0.0	1.6	1.4	75.1	76.4	0.4	1	100	17	18	64	0.5	0.5	0.11	0.43	0	7	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
01019	中力粉(2等)	0	346	14.0	0.0	9.7	8.9	0.0	1.8	1.6	74.0	73.1	0.5	1	110	24	26	80	1.1	0.6	0.14	0.77	0	7	2	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
01020	強力粉(1等)	0	337	14.5	0.0	11.8	11.0	0.0	1.5	1.3	71.7	73.5	0.4	0	89	17	23	64	0.9	0.8	0.15	0.32	0	39	1	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
01021	強力粉(2等)	0	343	14.5	0.0	12.6	11.9	0.0	1.7	1.5	70.6	70.0	0.5	0	86	21	36	86	1.0	1.0	0.19	0.58	0	49	1	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
01022	五訂増補削除(強力粉)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
01023	強力粉(全粒粉)	0	320	14.5	0.0	12.8	11.7	0.0	2.9	2.4	68.2	61.2	1.6	2	330	26	140	310	3.1	3.0	0.42	4.02	0	47	3	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
01024	アレイ粉(特トキ用)	0	360	11.1	0.0	7.8	7.1	0.0	4.0	3.6	74.4	78.6	2.1	390	230	100	12	170	0.5	0.3	0.07	0.00	0	3	5	11	9	0	0	0	0	0	0	3	9	0				
01025	アレイ粉(天ドラ用)	0	337	12.4	0.0	8.8	8.2	0.0	1.3	1.1	76.1	71.1	1.2	210	160	140	19	120	0.6	0.5	0.12	0.62	1	3	2	10	0	0	0	0	0	3	2	4	1	1				
01026	角形麦入	0	248	39.2	0.0	8.9	7.4	0.0	0.0	0.0	46.4	48.2	1.4	470	86	22	18	67	0.5	0.5	0.09	0.25	1	22	1	15	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0			
01027	五訂増補削除(金ペン)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
01028	コッペン	0	273	30.6	0.0	9.2	8.2	0.0	3.8	3.6	54.7	53.9	1.7	410	91	22	22	74	0.5	0.7	0.11	0.35	2	19	1	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01029	五訂増補削除(コッペン)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
01030	乾パン	0	386	5.5	0.0	9.5	8.7	0.0	4.4	4.0	78.8	82.2	1.8	490	160	30	27	95	1.2	0.6	0.18	0.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
01031	フランスパン	0	289	30.0	0.0	9.4	8.6	0.0	1.3	1.1	57.5	63.9	1.8	620	110	16	22	72	0.9	0.8	0.14	0.39	0	29	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01032	ライ麦パン	0	252	35.0	0.0	8.4	6.7	0.0	2.2	2.0	52.7	0.0	1.7	470	190	16	40	130	1.4	1.3	0.18	0.87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
01033	ふどらパン	0	263	35.7	0.0	8.2	7.4	0.0	3.5	3.2	51.1	0.0	1.5	400	210	32	23	86	0.9	0.6	0.15	0.32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01034	ロールパン	0	309	30.7	0.0	10.1	8.5	0.0	9.0	8.5	48.6	49.7	1.6	490	110	44	22	97	0.7	0.8	0.12	0.29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01035	クロワッサン(リサワグ)	0	438	20.0	0.0	7.9	7.3	0.0	26.8	25.4	43.9	0.0	1.4	470	90	21	17	67	0.6	0.6	0.10	0.29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01036	イングリッシュマフィン	0	224	46.0	0.0	8.1	7.4	0.0	3.6	3.2	40.8	40.1	1.5	480	84	53	19	96	0.9	0.8	0.12	0.28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01037	ナン	0	257	37.2	0.0	10.3	9.3	0.0	3.4	3.1	47.6	45.6	1.5	530	97	11	22	77	0.8	0.7	0.11	0.30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01038	うどん(生)	0	249	33.5	0.0	6.1	5.2	0.0	0.6	0.5	56.8	55.0	3.0	1000	90	18	13	49	0.3	0.3	0.08	0.39	2	6	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01039	うどん(ゆで)	0	95	75.0	0.0	2.6	2.3	0.0	0.4	0.3	21.6	21.4	0.4	120	9	6	6	18	0.2	0.1	0.04	0.12	0	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01040	五訂増補削除(ゆでめん)	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
01041	干しうどん(乾)	0	333	13.5	0.0	8.5	8.0	0.0	1.1	1.0	71.9	76.8	5.0	1700	130	17	19	70	0.6	0.4	0.11	0.50	0	10	1	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01042	干しうどん(ゆで)	0	117	70.0	0.0	3.1	2.9	0.0	0.5	0.4	25.8	26.7	0.6	210	14	7	4	24	0.2	0.1	0.04	0.14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
01043	そうめん・ひやむぎ(乾)	0	333	12.5	0.0	9.5	8.8	0.0	1.1	1.0	72.7	71.5	4.2	1500	120	17	22	70	0.6	0.4	0.12	0.44																		

食品番号	食品名	エネルギー kJ/g	水分 g/g	たんぱく質 g/g	脂質 g/g	炭水化物 g/g	繊維 g/g	糖質 g/g	アルコール g/g	食物繊維 低分子量 mg/g	食物繊維 高分子量 mg/g	食物繊維 不溶性 mg/g	食物繊維 総量 mg/g	食塩 相当量 g/g	7コレ ステロール mg/g								
01001	アマランサス(玄穀)	0.0	1.3	2.3	0.2	0.7	0	0.04	0.14	1.0	3.8	0.58	0	1.18	1.48	2.10	0	0.0	1.1	6.3	7.4	0.0	0.0
01002	あわ(絹白)	0.0	0.6	0.0	2.2	0.0	0	0.56	0.07	2.9	6.4	0.18	0	0.67	0.52	2.75	0	0.0	0.4	2.9	3.3	0.0	0.0
01003	あわ(あわもち)	0.0	0.1	0.0	1.2	0.0	0	0.06	0.01	0.3	1.7	0.03	0	0.22	0.19	0.73	0	0.0	0.0	1.5	1.5	0.0	0.0
01004	えんばく(オートミール)	0.0	0.6	0.1	0.0	0.0	0.20	0.08	1.1	4.5	0.11	0.0	0	1.01	1.80	2.09	0	0.0	3.2	6.2	9.4	0.0	0.0
01005	おおむぎ(七分つき押麦)	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.22	0.07	3.2	5.8	0.14	0.0	0	0.58	0.20	0.91	0	0.0	6.3	4.0	10.3	0.0	0.0
01006	おおむぎ(押麦・乾)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.11	0.03	3.4	5.0	0.13	0	0	0.43	0.13	0.62	0	2.4	4.3	5.5	12.2	0.0	0.0
01007	おおむぎ(米短麦)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.19	0.05	2.3	4.0	0.19	0.0	0	0.58	0.20	0.91	0	0.0	6.0	2.7	8.7	0.0	0.0
01008	おおむぎ(大麦めん・乾)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.21	0.04	3.5	6.3	0.09	0.0	0	0.43	0.15	0.78	0	0.0	3.6	2.7	6.3	2.8	0.0
01009	おおむぎ(大麦めん・ゆで)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.04	0.01	1.0	2.0	0.01	0.0	0	0.15	0.05	0.27	0	0.0	1.2	1.3	2.5	0.2	0.0
01010	おおむぎ(麦こがし)	0.0	0.5	0.1	0.2	0.0	0.09	0.10	7.6	11.0	0.09	0.0	0	1.39	0.47	2.17	0	0.0	5.2	10.3	15.5	0.0	0.0
01011	きび(絹白)	0.0	0.0	0.5	0.3	0	0.34	0.09	3.7	6.2	0.20	0.0	0	0.44	0.56	1.78	0	0.0	0.0	1.6	1.6	0.0	0.0
01012	こむぎ(玄穀・国産・普通)	0.0	1.2	0.6	0.0	0.0	0.41	0.09	6.3	8.9	0.35	0.0	0	0.55	0.35	1.52	0	3.3	1.8	8.9	14.0	0.0	0.0
01013	こむぎ(玄穀・輸入・軟質)	0.0	1.2	0.6	0.0	0.0	0.49	0.09	5.0	6.7	0.34	0.0	0	0.60	0.38	1.63	0	0.0	1.4	9.8	11.2	0.0	0.0
01014	こむぎ(玄穀・輸入・硬質)	0.0	1.2	0.6	0.0	0.0	0.35	0.09	5.8	8.0	0.34	0.0	0	0.54	0.34	1.49	0	0.0	1.5	9.9	11.4	0.0	0.0
01015	薄力粉(1等)	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.11	0.03	0.6	2.4	0.03	0.0	0	0.34	0.13	0.75	0	0.0	1.2	1.3	2.5	0.0	0.0
01016	薄力粉(2等)	0.0	1.0	0.5	0.0	0.0	0.21	0.04	1.0	2.9	0.09	0.0	0	0.43	0.17	0.96	0	0.0	1.1	1.5	2.6	0.0	0.0
01017	五訂増補(薄力粉)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01018	中力粉(1等)	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.10	0.03	0.6	2.4	0.05	0.0	0	0.36	0.14	0.80	0	0.0	1.2	1.6	2.8	0.0	0.0
01019	中力粉(2等)	0.0	0.8	0.4	0.0	0.0	0.22	0.04	1.2	3.1	0.07	0.0	0	0.41	0.16	0.91	0	0.0	0.9	1.2	2.1	0.0	0.0
01020	強力粉(1等)	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.09	0.04	0.8	3.1	0.06	0.0	0	0.35	0.14	0.77	0	0.0	1.2	1.5	2.7	0.0	0.0
01021	強力粉(2等)	0.0	0.5	0.2	0.0	0.0	0.13	0.04	1.1	3.6	0.08	0.0	0	0.39	0.15	0.87	0	0.0	0.9	1.2	2.1	0.0	0.0
01022	五訂増補(強力粉)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01023	強力粉(全粒粉)	0.0	1.0	0.5	0.0	0.0	0.34	0.09	5.7	8.5	0.33	0.0	0	0.53	0.33	1.44	0	0.0	1.5	9.7	11.2	0.0	0.0
01024	アレス粉(おけき用)	0.1	0.5	0.1	0.3	0.1	0.10	0.08	0.5	2.2	0.04	0.1	0	1.54	1.07	0.86	31	0.0	0.9	1.0	1.8	1.0	0.0
01025	アレス粉(天ア用)	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.12	0.09	0.9	2.7	0.06	0.0	0	0.32	0.14	0.58	3	0.0	1.5	1.0	2.5	0.5	0.0
01026	角形麦パン	0.0	0.4	0.1	0.3	0.1	0.07	0.05	1.1	2.6	0.03	0.0	0	1.50	1.24	0.82	0	1.0	0.9	2.3	4.2	1.2	0.0
01027	五訂増補(金パン)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01028	コッペン	0.0	0.6	0.1	0.7	0.1	2.08	0.07	1.2	2.8	0.05	0.1	0	1.64	1.00	0.75	0	1.6	1.3	1.0	3.9	1.0	0.0
01029	五訂増補(中か・パン)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01030	乾パン	0.0	1.1	0.3	0.7	0.1	0.14	0.06	0.9	2.8	0.06	0.0	0	1.70	1.01	1.15	0	0.0	1.8	1.3	3.1	1.2	0.0
01031	フランスパン	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.08	0.05	1.1	2.9	0.04	0.0	0	0.29	0.14	0.63	0	0.0	1.2	1.5	2.7	1.6	0.0
01032	ライ麦パン	0.0	0.3	0.1	0.2	0.1	0.16	0.06	1.3	2.7	0.09	0.0	0	0.90	0.57	0.44	0	0.0	2.0	3.6	5.6	1.2	0.0
01033	ぶどうパン	0.0	0.4	0.1	0.4	0.2	0.11	0.05	1.2	2.8	0.07	0.0	0	1.57	0.97	0.58	0	0.0	0.9	1.3	2.2	1.0	0.0
01034	ロールパン	0.1	0.5	0.1	0.7	0.2	0.10	0.06	1.3	3.1	0.03	0.0	0	4.02	2.86	1.26	0	0.0	1.0	1.0	2.0	1.2	0.0
01035	クロワッサン(市販)	0.1	1.9	0.2	5.3	1.2	0.06	0.03	1.0	2.6	0.03	0.0	0	12.16	8.94	3.15	35	0.0	0.9	0.9	1.8	1.2	0.0
01036	イングリッシュマフィン	0.0	0.3	0.1	0.3	0.1	0.15	0.08	1.2	2.8	0.05	0.0	0	1.21	0.70	1.19	0	0.0	0.2	1.0	1.2	1.2	0.0
01037	ナン	0.0	0.6	0.1	0.7	0.0	0.13	0.06	1.3	3.4	0.05	0.0	0	0.53	1.45	1.00	0	0.0	0.8	1.2	2.0	1.3	0.0
01038	うどん(生)	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.09	0.03	0.6	1.7	0.03	0.0	0	0.14	0.05	0.31	0	1.7	1.1	0.8	3.6	2.5	0.0
01039	うどん(ゆで)	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.01	0.2	0.7	0.01	0.0	0	0.09	0.04	0.20	0	0.6	0.4	0.3	1.3	0.3	0.0
01040	五訂増補(ゆでめん)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01041	干しうどん(乾)	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.08	0.02	0.9	2.5	0.04	0.0	0	0.25	0.10	0.56	0	0.0	0.6	1.8	2.4	4.3	0.0
01042	干しうどん(ゆで)	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.01	0.2	0.8	0.01	0.0	0	0.11	0.04	0.25	0	0.0	0.3	0.4	0.7	0.5	0.0
01043	そうめん・ひやむぎ(乾)	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.08	0.02	0.9	2.8	0.03	0.0	0	0.25	0.10	0.56	0	0.0	0.7	1.8	2.5	3.8	0.0
01044	そうめん・ひやむぎ(ゆで)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.2	0.9	0.00	0.0	0	0.09	0.04	0.20	0	0.0	0.3	0.6	0.9	0.2	0.0
01045	手延ゆづ・手延ゆづ(乾)	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.06	0.02	0.9	2.7	0.03	0.0	0	0.38	0.23	0.75	0	0.0	1.2	0.6	1.8	5.8	0.0
01046	手延ゆづ・手延ゆづ(面)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.01	0.2	0.9	0.00	0.0	0	0.15	0.09	0.30	0	0.0	0.5	0.5	1.0	0.3	0.0
01047	中華めん(生)	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.6	2.3	0.02	0.0	0	0.28	0.11	0.61	0	2.8	1.6	1.0	5.4	1.0	0.0
01048	中華めん(ゆで)	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.2	1.2	0.00	0.0	0	0.14	0.05	0.31	0	1.5	0.9	0.5	2.8	0.2	0.0
01049	蒸し中華めん	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.16	0.3	1.4	0.02	0.0	0	0.38	0.16	0.85	0	1.1	0.7	1.3	3.1	0.3	0.0
01050	干し中華めん(乾)	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.02	0.03	0.8	3.1	0.05	0.0	0	0.36	0.15	0.82	0	2.6	1.9	1.4	6.0	1.0	0.0

調理形態	No	料理名	明細数	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 m g	加塩量 m g	食塩 相当量 g
副菜	1	ひじきのいり煮	6	85	3.2	5.6	95	1	0.7
	2	かぼちゃの煮め煮	7	64	1.6	0.2	16	29	0.7
	3	切り干し大根の炒り煮	7	130	4.2	6.5	96	4	1.3
	4	納豆し豆腐おろし煮	5	57	4.6	2.5	72	8	0.9
	5	ふきの青煮	3	6	0.3	0.0	17	1	0.9
	6	切り昆布ときのこの炒め煮	5	131	4.6	5.4	472	0	6.4
	9	ピーマンチュー	16	573	18.7	43.4	55	57	3.0
	12	切り干し大根の煮物	8	98	4.2	1.9	98	5	1.4
	13	金時豆の甘煮	3	74	3.1	0.4	20	0	0.1
	14	里芋の煮物	5	80	2.2	0.1	13	6	1.4
	15	小松菜の煮浸し	6	61	3.9	2.6	195	39	1.3
	16	ピーマンの当座煮	7	103	6.3	5.7	26	46	0.8
	17	キャベツのスープ煮	6	120	7.1	7.9	48	59	1.8
	18	さやえんどうの卵とじ	6	69	4.9	2.7	31	30	0.8
	19	かぼちゃの煮物	6	113	2.3	0.3	25	43	0.8
	20	根菜の煮物	12	99	9.4	0.7	41	18	1.0
	21	ひじきの煮め煮	11	132	6.9	3.2	16	24	1.5
	22	ひじきの煮物	9	135	6.4	6.7	148	1	1.8
	1	フライドポテト	3	94	1.8	4.1	4	28	0.5
	1	目玉焼き	2	103	7.3	8.1	28	0	0.2
	2	ほうれんそうのコンソット	6	106	8.2	8.0	48	14	0.7
	8	きんぴら	6	67	1.0	2.5	22	2	1.4
	3	ほうれん草とコンの汁	3	11	1.3	0.2	29	21	0.3
	8	れんこんのきんぴら	7	118	2.2	5.0	35	34	1.0
	9	鍋しぎ	6	115	2.2	6.7	26	26	1.1
	10	野菜炒め	7	126	1.8	10.2	52	41	1.2
	11	にんにくの茎の炒め物	8	104	7.5	5.1	37	34	1.2
	1	ゆで枝豆	2	75	7.0	3.7	35	16	0.1
	2	ゆで卵	1	71	6.1	5.1	23	0	0.2
	1	粉ふきいも	3	35	1.1	0.1	2	17	0.5
	2	鶏ひき肉のチー煮し	7	138	10.7	6.6	38	18	0.2
	5	ふかし芋	1	82	0.8	0.1	23	19	0.0
	1	小松菜のおひたし	3	20	3.4	0.2	104	23	0.4
	2	ほうれん草のおひたし	3	23	3.8	0.3	31	21	0.4
	3	マヨネーズポテト	6	107	3.0	6.1	7	28	0.9
	4	中華和え	4	29	4.5	0.6	12	13	0.4
	5	7パ が X のごまみそかけ	5	62	3.4	1.1	35	23	0.9
	7	さつま芋のカレー粉あえ	5	129	1.0	5.2	32	20	0.3
	8	にらとわかめの酢の物	9	72	4.8	4.3	56	9	1.7
	9	ゆで野菜の佃煮あえ	3	14	0.9	0.1	33	21	0.4
	17	なめこおろし	6	18	0.9	0.1	21	12	0.7
	18	ほうれん草のお浸し	4	20	2.8	0.3	40	28	0.7
	19	きゅうりもみ	7	25	2.2	0.2	36	11	1.8
	1	フレンチサラダ	5	63	0.7	4.7	19	8	0.9
	2	かぼちゃサラダ	3	145	1.9	7.7	23	34	0.2
	3	ほうれん草のサラダ	4	122	7.7	7.5	58	25	0.5
	4	煮しかぼちゃのサラダ	4	83	1.4	6.2	17	11	0.2
	5	ハムとポテトのサラダ	7	126	7.1	7.3	19	35	1.5
	6	なすの中華風サラダ	11	109	1.9	8.2	25	13	0.9
	10	大根サラダ	7	67	1.5	5.0	39	16	0.9

調理形態	No	料理名	明細数	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 m g	加塩量 m g	食塩 相当量 g
副菜	11	にんじんのサラダ	7	75	0.6	6.1	29	9	0.6
	12	トマトのサラダ	6	96	0.9	8.2	12	20	0.8
	13	ポテトサラダ	8	182	5.3	14.4	18	25	1.0
	14	しめじ、きゅうり、トマトの炒め	9	61	1.0	4.1	26	17	0.8
	1	漬け物 (野菜煮)	2	19	3.0	0.1	39	10	1.0
	2	漬け物 (白菜)	1	7	0.6	0.0	16	12	0.8
	5	梅干し	1	6	0.2	0.1	7	0	3.6
	6	ぬか漬け	5	24	1.0	0.0	23	10	3.1
	7	即席漬け	5	19	1.0	0.1	31	24	0.8
	8	昆布としいたけの佃煮	2	53	2.7	0.4	45	0	2.2
	9	たくあん	1	9	0.1	0.1	3	8	0.7
	1	ゆでブロッコリー	1	11	1.6	0.2	15	42	0.0
	2	人参グラッセ	3	44	0.2	2.5	8	2	0.1
	3	キウイのハム焼き	2	71	6.3	1.3	20	65	0.8
	4	たたきごぼう	5	48	1.5	1.6	55	1	0.6
	5	グリーンパ ーのごま酢かけ	5	54	2.4	2.8	70	8	0.1
	6	細しめじ	6	47	6.4	0.5	43	18	2.2
	8	トマトジュース	1	30	1.4	0.2	12	12	0.6
	10	味噌汁 (豆腐)	5	47	4.3	2.1	51	2	1.5
	11	味噌汁 (もやし)	2	22	1.8	0.8	14	1	1.1
	12	味噌汁 (なめこ)	3	23	1.8	0.6	27	0	1.4
	13	みそ汁	4	56	4.8	2.8	62	2	1.9
	15	豆腐のすまし汁	4	43	3.8	2.5	52	1	0.9
	16	すまし汁 (いんげん)	5	10	0.8	0.0	17	3	0.9
	17	菊花豆腐のすまし汁	4	46	4.2	2.5	58	2	0.9
	18	すまし汁	5	18	2.4	0.1	10	1	1.4
	19	吸い物	4	17	2.0	0.2	11	3	0.9
	21	モロヘイヤのスープ	9	88	8.7	3.9	141	40	0.2
	22	豆腐の五目スープ	9	120	15.8	5.1	34	2	0.9
	23	きのこスープ	7	17	1.5	0.1	1	0	0.6
	24	野菜スープ	8	74	5.3	2.6	62	34	2.1
	25	かぼちゃのスープ	8	152	5.3	4.8	115	43	1.3

[illegible]

148

【巻末資料①】食品成分表 2015 年版（七訂）以降の新規収載食品

食品群	食品コード	食品名（呼び名）	対象年
群 穀 類	1-144	即席袋ラーメン(乾 調味無) ※アミノ酸成分表収載食品→本表にも収載	2020
	1-145	即席袋ラーメン(非揚げ 乾 味無) ※アミノ酸成分表収載食品→本表にも収載	2020
	1-146	プレミアム粉(お好み焼き用)	2015
	1-147	プレミアム粉(から揚げ用)	2015
	1-148	ベーグル	2015
	1-149	生パスタ(生)	2015
	1-150	冷めん(生)	2015
	1-151	水稻穀粒(精白米、もち米)	2015
	1-152	水稻穀粒(精白米、インディカ)	2015
	1-153	水稻穀粒(発芽玄米)	2015
	1-154	水稻めし(精白米、もち米)	2015
	1-155	水稻めし(発芽玄米)	2015
	1-156	アルファ化米(学校給食用強化)	2015
	1-157	玄米粉	2015
	1-158	米粉	2015
	1-159	米粉パン(小麦粉アレルギー無)	2015
	1-160	米粉めん	2015
	1-161	米ぬか	2015
	1-162	トウモロコシ(玄穀、白色種)	2015
	1-163	コーンミール(白色種)	2015
	1-164	コーングリッツ(白色種)	2015
	1-165	コーンフラワー(白色種)	2015
	1-166	雑穀混合品(五穀) ※八訂で削除（削除食品参照）	2015
	1-167	キヌア(玄穀)	2016
	1-168	水稻めし(精白米、インディカ)	2016
	1-169	ライスペーパー	2016
	1-170	おおむぎ(押麦、めし)	2018
	1-171	天ぷら用バター ※17-129（七訂）からの番号変更	2018
	1-172	天ぷら用バター(揚げ)	2018
	1-173	マカニ・スパゲッティ(ソテー)	2018
	1-174	角形食パン(焼き)	2019
	1-175	角形食パン(耳なし)	2019
	1-176	角形食パン(耳)	2019
	1-177	油ふ	2019
	1-178	かやきせんべい	2019
	1-179	春巻きの皮(生)	2019
	1-180	春巻きの皮(揚げ)	2019
	1-181	水稻穀粒(赤米)	2019
	1-182	水稻穀粒(黒米)	2019
	1-183	水稻めし(赤米)	2019
	1-184	水稻めし(黒米)	2019
	1-185	水稻軟めし(精白米)	2019
	1-186	うどん(半生うどん)	2020
	1-187	半生中華めん	2020
	1-188	蒸し中華めん(ソテー)	2020
	1-189	即席袋ラーメン(茹 調味無)	2020
	1-190	即席袋ラーメン(非揚げ 茹 味無)	2020
	1-191	カップラーメン(醤油 乾 調味含)	2020

1群 穀類	1-192	カップラーメン(醤油 スープ 残)	2020
	1-193	カップラーメン(塩 乾 調味含)	2020
	1-194	カップラーメン(塩 スープ 残)	2020
	1-195	カップラーメン(非揚 スープ 残)	2020
	1-196	和風カップ麺(揚 スープ 残)	2020
	1-197	そば(半生そば)	2020
	1-198	即席袋ラーメン(調味含)	2020
	1-199	即席袋ラーメン(非揚 味含)	2020
	1-200	カップラーメン(醤油 調味含)	2020
	1-201	カップラーメン(塩 調味含)	2020
	1-202	カップ焼うどん(調味含)	2020
	1-203	カップラーメン(非揚 調味含)	2020
	1-204	和風カップ麺(揚 調味含)	2020
	1-205	山形食パン	2020
	1-206	食パン リーンタイプ	2020
	1-207	食パン リッチタイプ	2020
	1-208	全粒粉パン	2020
	1-209	クロワッサン(揚げタイプ)	2020
	1-210	くるみパン	2020
	1-211	米粉パン(食パン)	2020
	1-212	米粉パン(ロールパン)	2020
	1-213	パンズ	2023
	1-214	水稻全かゆ(玄米、1/2)	2023
	1-215	水稻全かゆ(精白米、1/2)	2023
2群 いも及びでん粉類	2-41	さくいも(水煮)	2015
	2-42	赤こんにゃく	2015
	2-43	凍みこんにゃく(乾)	2015
	2-44	凍みこんにゃく(ゆで)	2015
	2-45	さつまいも(皮つき、生)	2015
	2-46	さつまいも(皮つき、蒸し)	2015
	2-47	さつまいも(皮つき、天ぷら)	2015
	2-48	むらさきいも(皮無、生)	2015
	2-49	むらさきいも(皮無、蒸し)	2015
	2-50	セレバス(生)	2015
	2-51	セレバス(水煮)	2015
	2-52	たけのこいも(生)	2015
	2-53	たけのこいも(水煮)	2015
	2-54	ヤーコン(生)	2015
	2-55	ヤーコン(水煮)	2015
	2-56	ごま豆腐	2015
	2-57	タピオカパール(ゆで)	2015
	2-58	でん粉めん(生)	2015
	2-59	でん粉めん(乾)	2015
	2-60	でん粉めん(乾、ゆで)	2015
	2-61	緑豆はるさめ(ゆで)	2015
	2-62	普通はるさめ(ゆで)	2015
	2-63	じゃがいも(皮つき、生)	2018
	2-64	じゃがいも(皮付、揚げ 調)	2018
	2-65	ワイドポテト(皮付、生を揚げ)	2018
	2-66	じゃがいも(皮無、揚げ 調)	2018
	2-67	ワイドポテト(皮無、生を揚げ)	2018

2群	2-68	アメリカほども(生)	2019
	2-69	アメリカほども(ゆで)	2019
	2-70	おおうばゆりでん粉	2019
3群 砂糖及び甘味類	3-24	水あめ(酵素糖化)	2015
	3-25	水あめ(酸糖化)	2015
	3-26	異性化液糖(ぶどう糖果糖)	2015
	3-27	異性化液糖(果糖ぶどう糖)	2015
	3-28	異性化液糖(高果糖液糖)	2015
	3-29	黒蜜	2015
	3-30	てんさい含蜜糖	2019
	3-31	還元麦芽糖	2019
	3-32	還元水あめ	2019
	3-33	はちみつ(国産品)	2023
4群 豆類	4-74	ソド(全粒、赤ソド、乾)	2015
	4-75	ソド(全粒、赤ソド、茹)	2015
	4-76	そらまめ(しょうゆ豆)	2015
	4-77	黒大豆(全粒、国産、乾)	2015
	4-78	黄大豆(いり大豆)	2015
	4-79	黒大豆(いり大豆)	2015
	4-80	青大豆(いり大豆)	2015
	4-81	黄大豆(蒸し大豆)	2015
	4-82	青大豆きな粉(全粒)	2015
	4-83	だいず(大豆はいが)	2015
	4-84	油揚げ(油抜き、生)	2015
	4-85	油揚げ(油抜き、焼き)	2015
	4-86	油揚げ(油抜き、ゆで)	2015
	4-87	凍り豆腐(水煮)	2015
	4-88	ろくじょう豆腐	2015
	4-89	おから(乾燥)	2015
	4-90	分離大豆(全粒、塩分調整)	2015
	4-91	湯葉(干し、湯戻し)	2015
	4-92	つるあずき(全粒、ゆで)	2015
	4-93	らいまめ(全粒、ゆで)	2015
	4-94	レンズまめ(全粒、ゆで)	2015
	4-95	油揚げ(甘煮)	2016
	4-96	青大豆きな粉(脱皮)	2018
	4-97	木綿豆腐(塩化マグネシウム)	2018
	4-98	木綿豆腐(硫酸カルシウム)	2018
	4-99	絹ごし豆腐(塩化マグネシウム)	2018
	4-100	絹ごし豆腐(硫酸カルシウム)	2018
	4-101	アズキ(こし練、並あん)	2018
	4-102	アズキ(こし練、中割りあん)	2018
	4-103	アズキ(こし練、もなかあん)	2018
	4-104	青大豆(全粒、国産、乾)	2019
	4-105	青大豆(全粒、国産、ゆで)	2019
	4-106	黒大豆(全粒、国産、ゆで)	2019
	4-107	やぶまめ(生) ※八訂で削除(6-401 に追加)	2019
	4-108	青大豆きな粉(砂糖入り)	2019
	4-109	黄大豆きな粉(砂糖入り)	2020
	4-110	アズキ(つぶし生あん)	2020
	4-111	えんどう(うぐいすあん)	2023

4群	4-112	絹生揚げ	2023
	4-113	塩納豆	2023
	4-114	干し納豆	2023
	4-115	青大豆きな粉(砂糖入り)	2023
5群 種実類	5-40	アーモンド(いり、無塩)	2015
	5-41	あまに(いり)	2015
	5-42	ごま(ねり)	2015
	5-43	はす(成熟、ゆで)	2015
	5-44	らっかせい(小粒種、乾)	2015
	5-45	らっかせい(小粒種、いり)	2015
	5-46	チアシード(乾)	2018
	5-47	とうびし(生)	2019
	5-48	とうびし(ゆで)	2019
6群 野菜類	6-327	アスパラガス(若茎、油炒)	2015
	6-328	アロエ(葉、生)	2015
	6-329	トウモロコシ(芽ばえ、生)	2015
	6-330	トウモロコシ(芽ばえ、ゆで)	2015
	6-331	トウモロコシ(芽ばえ、油炒)	2015
	6-332	西洋かぼちゃ(果実、焼き)	2015
	6-333	キャベツ(結球葉、油炒め)	2015
	6-334	切干しだいこん(ゆで)	2015
	6-335	切干しだいこん(油いため)	2015
	6-336	なつめ(若茎、油炒)	2015
	6-337	葉なつめ(若茎及び葉、生)	2015
	6-338	チンゲンサイ(葉、油炒)	2015
	6-339	スイートコーン(電子レンジ調理)	2015
	6-340	トマトジュース(食塩無)	2015
	6-341	トマトミックスジュース(食塩無)	2015
	6-342	なす(果実、油いため)	2015
	6-343	なす(果実、天ぷら)	2015
	6-344	にら(葉、油いため)	2015
	6-345	にんじん(根、皮なし、油炒)	2015
	6-346	にんじん(根、皮なし、素揚げ)	2015
	6-347	にんじん(根、皮、生)	2015
	6-348	にんじん(グラッセ)	2015
	6-349	にんにく(りん茎、油炒め)	2015
	6-350	根深ねぎ(葉、軟白、ゆで)	2015
	6-351	根深ねぎ(葉、軟白、油炒め)	2015
	6-352	葉ねぎ(葉、油いため)	2015
	6-353	ハヤドリ(果実、緑色種、生)	2015
	6-354	ブロッコリー(芽ばえ、生)	2015
	6-355	ホウレンソウ(葉、夏採り、生)	2015
	6-356	ホウレンソウ(葉、冬採り、生)	2015
	6-357	ホウレンソウ(葉、夏採り、茹)	2015
	6-358	ホウレンソウ(葉、冬採り、茹)	2015
	6-359	ホウレンソウ(葉、通年平均、油炒)	2015
	6-360	みぶな(葉、生)	2015
	6-361	水耕栽培(結球葉、生)	2015
	6-362	サンチュ(葉、生)	2015
	6-363	うるい(葉、生)	2016
	6-364	かんぴょう(甘煮)	2016

6群 野菜類	6-365	ヨカ [○] (根、皮無、生、和 [○])	2016
	6-366	ヨカ [○] (根、皮無、生、和 [○] 汁)	2016
	6-367	ダ [○] イソ(根、皮無、生、和 [○])	2016
	6-368	ダ [○] イソ(根、皮無、生、和 [○] 汁)	2016
	6-369	ダ [○] イソ(根、皮無、生、和 [○] 洗)	2016
	6-370	ドライトマト	2016
	6-371	れんこん(甘酢れんこん)	2016
	6-372	杓 [○] ソ [○] (葉、冷凍、茹)	2017
	6-373	杓 [○] ソ [○] (葉、冷凍、油炒)	2017
	6-374	グリーンピース(冷凍、ゆで)	2018
	6-375	グリーンピース(冷凍、油炒)	2018
	6-376	ちぢみゆきな(葉、生)	2018
	6-377	ちぢみゆきな(葉、ゆで)	2018
	6-378	スイト [○] ソ [○] (カ [○] 祓、冷凍、ゆで)	2018
	6-379	スイト [○] ソ [○] (カ [○] 祓、冷凍、油炒)	2018
	6-380	にんじん(根、冷凍、ゆで)	2018
	6-381	にんじん(根、冷凍、油炒め)	2018
	6-382	ミックスベ [○] ジ [○] ヲ [○] ル(冷凍)	2018
	6-383	ミックスベ [○] ジ [○] ヲ [○] ル(冷凍、ゆで)	2018
	6-384	ミックスベ [○] ジ [○] ヲ [○] ル(冷凍、油炒)	2018
	6-385	コリアンダー(葉、生)	2019
	6-386	新しょうが(根茎、生)	2019
	6-387	すいぜんじな(葉、生)	2019
	6-388	ダ [○] イソ(いぶりがっこ)	2019
	6-389	タ [○] サ [○] (ソ [○] 茎、油炒、あめ色)	2019
	6-390	つるにんじん(根、生)	2019
	6-391	黄色トマト(果実、生)	2019
	6-392	はなっこりー(生)	2019
	6-393	ホ [○] ソ [○] ビ [○] ー [○] ヲ [○] (果実、生)	2019
	6-394	ホ [○] ソ [○] ビ [○] ー [○] ヲ [○] (果実、油炒)	2019
	6-395	ブ [○] ロ [○] ッ [○] リ [○] ー(花序、電子レンジ 調)	2019
	6-396	ブ [○] ロ [○] ッ [○] リ [○] ー(花序、焼き)	2019
	6-397	ブ [○] ロ [○] ッ [○] リ [○] ー(花序、油いため)	2019
	6-398	ブ [○] ラ [○] ク [○] マ [○] ッ [○] ハ [○] もやし(油炒)	2019
	6-399	野菜ミックスジ [○] ュ [○] ー [○] ス(通常タイプ)	2019
	6-400	野菜ミックスジ [○] ュ [○] ー [○] ス(濃縮タイプ)	2019
	6-401	やぶまめ(生) ※4-107 (2019 年) からの番号変更	2020
	6-402	アイスプラント(生)	2023
	6-403	カットキャ [○] ベ [○] ツ(常法洗浄)	2023
	6-404	カットキャ [○] ベ [○] ツ(次亜塩素酸洗浄)	2023
	6-405	堀川ごぼう(根、生)	2023
	6-406	万願寺トガ [○] リ [○] (果実、生)	2023
	6-407	カットソ [○] ノ [○] (常法洗浄)	2023
	6-408	カットソ [○] ノ [○] (次亜塩素酸洗浄)	2023
	6-409	島にんじん(根、皮無、生)	2023
	6-410	九条ねぎ(葉、生)	2023
	6-411	めねぎ(葉、生)	2023
	6-412	だいずもやし(油いため)	2023
	6-413	りよくとうもやし(油炒)	2023
7群	7-159	ア [○] ロ [○] (甘味種、生)	2015
	7-160	いちご(乾)	2015

7群 果実類	7-161	福原ルツヅ(サツショウ、生)	2015
	7-162	加ハルツヅ(砂じょう、生)	2015
	7-163	きよみ(砂じょう、生)	2015
	7-164	グレープフルーツ・紅肉種サツショウ生	2015
	7-165	しらぬひ(砂じょう、生)	2015
	7-166	せとか(砂じょう、生)	2015
	7-167	はるみ(砂じょう、生)	2015
	7-168	サツルツ(黄肉種、生)	2015
	7-169	グアバ(白肉種、生)	2015
	7-170	ココナッツ(ナタデココ)	2015
	7-171	すいか(黄肉種、生)	2015
	7-172	ブルーベリー(乾)	2015
	7-173	まくわうり(白肉種、生)	2015
	7-174	メロン(露地、赤肉種、生)	2015
	7-175	もも(缶詰、黄肉種、果肉)	2015
	7-176	りんご(皮つき、生)	2015
	7-177	パイナップル(焼き)	2016
	7-178	ぶどう(皮つき、生)	2016
	7-179	ドライマンゴー	2016
	7-180	りんご(皮つき、焼き)	2016
	7-181	アサイー(冷凍、無糖)	2019
	7-182	カシス(冷凍)	2019
	7-183	きはだ(実、乾)	2019
	7-184	もも(黄肉種、生)	2019
	7-185	くこ(実、乾)	2019
	7-186	赤すぐり(冷凍)	2023
	7-187	ジャムナット(皮つき、生)	2023
8群 きのこ類	8-37	えのきたけ(油いため)	2015
	8-38	あらげきくらげ(油いため)	2015
	8-39	生しいたけ(菌床、生)	2015
	8-40	生しいたけ(菌床、ゆで)	2015
	8-41	生しいたけ(菌床、油炒)	2015
	8-42	生しいたけ(原木、生)	2015
	8-43	生しいたけ(原木、ゆで)	2015
	8-44	生しいたけ(原木、油炒)	2015
	8-45	はたけしめじ(ゆで)	2015
	8-46	ぶなしめじ(油いため)	2015
	8-47	ほんしめじ(ゆで)	2015
	8-48	エリンギ(ゆで)	2015
	8-49	エリンギ(焼き)	2015
	8-50	エリンギ(油いため)	2015
	8-51	まいたけ(油いため)	2015
	8-52	マッシュルーム(油いため)	2015
	8-53	乾しいたけ(甘煮)	2016
	8-54	あらげきくらげ(生)	2017
	8-55	ぶなしめじ(素揚げ)	2018
	8-56	ぶなしめじ(天ぷら)	2018
	8-57	生しいたけ(菌床、天ぷら)	2019
	8-58	なめこ(カットなめこ、生)	2019
	8-59	マッシュルーム(ブランチ種、生)	2023
9群	9-49	粉寒天	2015

9 群 藻 類	9-50	ほしひじき(ステンル釜、乾)	2015
	9-51	ほしひじき(ステンル釜、ゆで)	2015
	9-52	ほしひじき(ステンル釜、油炒)	2015
	9-53	ほしひじき(鉄釜、乾)	2015
	9-54	ほしひじき(鉄釜、ゆで)	2015
	9-55	ほしひじき(鉄釜、油炒)	2015
	9-56	まこんぶ(素干し、水煮)	2018
	9-57	湯通し塩蔵ワカ(塩抜き、茹)	2018
	9-58	カットワカ(水煮、沸騰短加熱)	2019
	9-59	カットワカ(水煮の汁)	2019
	9-60	乾燥ワカ(素干、水戻、水煮)	2023
10 群 魚 介 類	10-389	まあじ(皮なし、生)	2015
	10-390	まあじ(皮つき、フライ)	2015
	10-391	まあじ(小型、骨付、生)	2015
	10-392	まあじ(小型、骨付、から揚げ)	2015
	10-393	まるあじ(生)	2015
	10-394	まるあじ(焼き)	2015
	10-395	まいわし(フライ)	2015
	10-396	しらす(生)	2015
	10-397	いわし(缶詰、アンチョビ)	2015
	10-398	めかじき(焼き)	2015
	10-399	まこがれい(焼き)	2015
	10-400	きす(天ぷら)	2015
	10-401	ぎんだら(水煮)	2015
	10-402	ゴジ 双(海面養殖、皮無、生)	2015
	10-403	まさば(フライ)	2015
	10-404	ごまさば(生)	2015
	10-405	ごまさば(水煮)	2015
	10-406	ごまさば(焼き)	2015
	10-407	さんま(皮なし、生)	2015
	10-408	まだい(養殖、皮なし、生)	2015
	10-409	すけとうだら(フライ)	2015
	10-410	ひらめ(養殖、皮なし、生)	2015
	10-411	ぶり(小形、養殖、皮なし、生)	2015
	10-412	ほっけ(開き干し、焼き)	2015
	10-413	しじみ(水煮)	2015
	10-414	ほたてがし(貝柱、焼き)	2015
	10-415	バナメイえび(養殖、生)	2015
	10-416	バナメイえび(養殖、天ぷら)	2015
	10-417	メカ(胴、皮つき、生)	2015
	10-418	メカ(胴、皮なし、生)	2015
	10-419	メカ(胴、皮なし、天ぷら)	2015
	10-420	メカ(耳・足、生)	2015
	10-421	とびうお(煮干し)	2016
	10-422	とびうお(焼き干し)	2016
	10-423	黒はんぺん	2016
	10-424	かんぱち(背側、生)	2017
	10-425	めばちマ(赤身、生)	2017
	10-426	めばちマ(脂身、生)	2017
	10-427	くろあわび(生)	2017
	10-428	まだかあわび(生)	2017

10 群 魚介類	10-429	めがいあわび(生)	2017
	10-430	かき(養殖、フライ)	2017
	10-431	さくらえび(生)	2017
	10-432	みずだこ(生)	2017
	10-433	タヒハツナ(養殖、皮付、水煮)	2018
	10-434	タヒハツナ(養殖、皮付、蒸し)	2018
	10-435	タヒハツナ(養殖、皮付、ソテー)	2018
	10-436	タヒハツナ(養殖、皮付、ソテー)	2018
	10-437	タヒハツナ(養殖、皮付、天ぷら)	2018
	10-438	タヒハツナ(養殖、皮無、生)	2018
	10-439	タヒハツナ(養殖、皮無、水煮)	2018
	10-440	タヒハツナ(養殖、皮無、蒸し)	2018
	10-441	タヒハツナ(養殖、皮無、ソテー)	2018
	10-442	タヒハツナ(養殖、皮無、焼)	2018
	10-443	タヒハツナ(養殖、皮無、ソテー)	2018
	10-444	タヒハツナ(養殖、皮無、天ぷら)	2018
	10-445	しらす(釜揚げしらす)	2019
	10-446	かつお加工品(裸節)	2019
	10-447	しろさけ(サケ節、削り節)	2019
	10-448	たら加工品(桜でんぶ)	2019
	10-449	ふな(ふなずし)	2019
	10-450	カマクラ(養殖、赤身、生)	2019
	10-451	カマクラ(養殖、赤身、水煮)	2019
	10-452	カマクラ(養殖、赤身、蒸し)	2019
	10-453	カマクラ(養殖、赤身、ソテー)	2019
	10-454	カマクラ(養殖、赤身、焼)	2019
	10-455	カマクラ(養殖、赤身、ソテー)	2019
	10-456	カマクラ(養殖、赤身、天ぷら)	2019
	10-457	にしまあじ(開き干し、生)	2023
	10-458	にしまあじ(開き干し、焼)	2023
	10-459	カマクラ(養殖、脂身、生)	2023
	10-460	カマクラ(養殖、脂身、水煮)	2023
	10-461	カマクラ(養殖、脂身、蒸し)	2023
	10-462	カマクラ(養殖、脂身、ソテー 調)	2023
	10-463	カマクラ(養殖、脂身、焼き)	2023
	10-464	カマクラ(養殖、脂身、ソテー)	2023
	10-465	カマクラ(養殖、脂身、天ぷら)	2023
	10-466	あさり(蒸し)	2023
	10-467	アルゼンチンあかえび(生)	2023
	10-468	アルゼンチンあかえび(茹)	2023
	10-469	アルゼンチンあかえび(焼)	2023
	10-470	メダカ(胴、皮なし、フライ)	2023
	10-471	まだこ(皮なし、生)	2023
	10-472	まだこ(蒸しだこ)	2023
	10-473	まだこ(蒸しだこ、油炒)	2023
	10-474	まだこ(蒸しだこ、素揚げ)	2023
11 群 肉類	11-245	マト(0-入、皮下脂肪なし、生) ※ｱｼ/酸成分表収載食品→本表にも収載	2019
	11-246	ラム(0-入、皮下脂肪なし、生) ※ｱｼ/酸成分表収載食品→本表にも収載	2019
	11-247	あひる(肉、皮なし、生)	2015
	11-248	和牛(ﾘﾌﾞ 0-入、脂身付、焼)	2015
	11-249	和牛(ﾘﾌﾞ 0-入、脂身付、茹)	2015

11群
肉類

11-250	和牛(㊦、脂肪無、焼)	2015
11-251	和牛(㊦、脂肪無、茹)	2015
11-252	乳用牛(ばら、脂身付、焼)	2015
11-253	乳用牛(㊦、赤肉、焼)	2015
11-254	交雑牛(㊦ 0-入、脂身付、生)	2015
11-255	交雑牛(㊦ 0-入、脂身付、焼)	2015
11-256	交雑牛(㊦ 0-入、脂身付、茹)	2015
11-257	交雑牛(㊦ 0-入、脂肪無、生)	2015
11-258	交雑牛(㊦ 0-入、赤肉、生)	2015
11-259	交雑牛(㊦ 0-入、脂身、生)	2015
11-260	交雑牛(ばら、脂身付、生)	2015
11-261	交雑牛(㊦、脂身付、生)	2015
11-262	交雑牛(㊦、脂肪無、生)	2015
11-263	交雑牛(㊦、脂肪無、焼)	2015
11-264	交雑牛(㊦、脂肪無、茹)	2015
11-265	交雑牛(㊦、赤肉、生)	2015
11-266	交雑牛(㊦、脂身、生)	2015
11-267	交雑牛(㊦、赤肉、生)	2015
11-268	輸入牛(㊦ 0-入、脂身付、焼)	2015
11-269	輸入牛(㊦ 0-入、脂身付、茹)	2015
11-270	輸入牛(㊦、脂肪無、焼)	2015
11-271	輸入牛(㊦、脂肪無、茹)	2015
11-272	牛(ひき肉、焼き)	2015
11-273	牛(舌、焼き)	2015
11-274	牛(横隔膜、生)	2015
11-275	にほんじか(赤肉、生)	2015
11-276	豚(大型、0-入、脂身付、トカツ)	2015
11-277	豚(大型、バウ、脂身付、焼き)	2015
11-278	豚(大型、ヒレ、赤肉、焼き)	2015
11-279	豚(大型、ヒレ、赤肉、トカツ)	2015
11-280	豚(ひき肉、焼き)	2015
11-281	㊦(0-入、脂身つき、焼き)	2015
11-282	㊦(0-入、脂身つき、焼き)	2015
11-283	㊦(もも、脂身つき、焼き)	2015
11-284	かも(あひる、皮、生)	2015
11-285	若鶏(手羽さき、皮つき、生)	2015
11-286	若鶏(手羽もと、皮つき、生)	2015
11-287	若鶏(むね、皮つき、焼き)	2015
11-288	若鶏(むね、皮なし、焼き)	2015
11-289	若鶏(㊦、皮つき、から揚げ)	2015
11-290	若鶏(㊦、皮なし、から揚げ)	2015
11-291	鶏(ひき肉、焼き)	2015
11-292	鶏(チキンナゲット)	2015
11-293	鶏(つくね)	2015
11-294	えぞしか(赤肉、生)	2017
11-295	九州じか(赤肉、生)	2017
11-296	牛(横隔膜、ゆで)	2018
11-297	牛(横隔膜、焼き)	2018
11-298	若鶏(ささみ、ソテー)	2018
11-299	若鶏(ささみ、天ぷら)	2018
11-300	若鶏(ささみ、フライ)	2018

11群 肉類	11-301	乳用牛(肩、赤肉、茹)	2019
	11-302	乳用牛(肩、赤肉、焼)	2019
	11-303	豚(ロースハム、ゆで)	2019
	11-304	豚(ロースハム、焼き)	2019
	11-305	豚(ロースハム、フライ)	2019
	11-306	豚(ウイナソーセージ、ゆで)	2019
	11-307	豚(ウイナソーセージ、焼き)	2019
	11-308	豚(ウイナソーセージ、フライ)	2019
	11-309	乳用牛(肩、脂身付、茹)	2019
	11-310	乳用牛(肩、脂身付、焼)	2019
	11-311	本州じか(赤肉、生)	2023
	11-312	豚(頭部、ジョウミート、生)	2023
	11-313	豚(頭部、ジョウミート、焼き)	2023
	11-314	豚(ばらベーコン、ゆで)	2023
	11-315	豚(ばらベーコン、焼き)	2023
	11-316	豚(ばらベーコン、油炒)	2023
	11-317	豚(ランチョンミート)	2023
12群 卵類	12-21	鶏卵(全卵、目玉焼き)	2019
	12-22	鶏卵(全卵、いり)	2019
	12-23	鶏卵(全卵、素揚げ)	2019
13群 乳類	13-53	ヨーグルト(低脂肪無糖)	2015
	13-54	ヨーグルト(無脂肪無糖)	2015
	13-55	ナチュラルチーズ(マスカパネ)	2015
	13-56	ナチュラルチーズ(モッツァレラ)	2015
	13-57	ナチュラルチーズ(やぎ)	2015
	13-58	ナチュラルチーズ(リコッタ)	2015
	13-59	乳児用液体ミルク	2019
14群 油脂類	14-23	あまに油	2015
	14-24	えごま油	2015
	14-25	サフラワー油(ハイノール)	2015
	14-26	ひまわり油(ミッドオレック)	2015
	14-27	ひまわり油(ハイオレック)	2015
	14-28	ぶどう油	2015
	14-29	マーガリン(業務用、有塩)	2015
	14-30	ショートニング(業務用、製菓)	2015
	14-31	ショートニング(業務用、フライ)	2015
	14-32	たらのあぶら	2019
	14-33	マーガリン(家庭用、無塩)	2020
	14-34	マーガリン(業務用、無塩)	2020
15群 菓子類	15-121	くずもち(関西風、くず粉)	2015
	15-122	くずもち(関東風、小麦粉)	2015
	15-123	五平もち	2015
	15-124	笹だんご(こしあん入り)	2015
	15-125	揚げパン	2015
	15-126	あんパン(薄皮、こし餡)	2015
	15-127	カレーパン(皮及び具)	2015
	15-128	カレーパン(皮のみ)	2015
	15-129	カレーパン(具のみ)	2015
	15-130	クリームパン(薄皮タイプ)	2015
	15-131	チョコパン(薄皮タイプ)	2015
	15-132	メロンパン	2015

15
群
菓子類

15-133	タルト(洋菓子)	2015
15-134	バイクドチーズケーキ	2015
15-135	レアチーズケーキ	2015
15-136	牛乳寒天	2015
15-137	アーモンドチョコレート	2015
15-138	カスタードクリーム	2015
15-139	しるこ(こしあん)	2015
15-140	しるこ(つぶしあん)	2015
15-141	ウエハース(クリーム入り)	2015
15-142	こんにゃくゼリー	2016
15-143	ずんだあん	2018
15-144	ずんだもち	2018
15-145	今川焼(つぶしあん入り)	2020
15-146	今川焼(カスタードクリーム入り)	2020
15-147	ういろ(黒)	2020
15-148	うぐいすもち(つぶし餡)	2020
15-149	かしわもち(つぶし餡)	2020
15-150	草もち(つぶしあん入り)	2020
15-151	くし団子(つぶしあん入り)	2020
15-152	桜もち(関東風 つぶし餡)	2020
15-153	桜もち(関西風 つぶし餡)	2020
15-154	笹だんご(つぶしあん入り)	2020
15-155	大福もち(つぶしあん入り)	2020
15-156	どら焼(こしあん入り)	2020
15-157	生八つ橋(こしあん入り)	2020
15-158	生八つ橋(つぶしあん入り)	2020
15-159	カステラ饅頭(つぶし餡)	2020
15-160	かるかん饅頭(こし餡)	2020
15-161	かるかん饅頭(つぶし餡)	2020
15-162	くずまんじゅう(つぶし餡)	2020
15-163	くりまんじゅう(つぶし餡)	2020
15-164	とうまんじゅう(つぶし餡)	2020
15-165	蒸しまんじゅう(つぶし餡)	2020
15-166	中華まんじゅう(つぶし餡)	2020
15-167	もなか(つぶしあん入り)	2020
15-168	あんパン(つぶし餡)	2020
15-169	あんパン(薄皮、つぶし餡)	2020
15-170	ショートケーキ(いちご)	2020
15-171	デニッシュ(デソマーク こし餡)	2020
15-172	デニッシュ(デソマーク つぶし餡)	2020
15-173	デニッシュ(デソマーク クリーム)	2020
15-174	イスト・ナッツ(こしあん入)	2020
15-175	イスト・ナッツ(つぶしあん入)	2020
15-176	イスト・ナッツ(クリーム入)	2020
15-177	ケキ・ナッツ(こしあん入)	2020
15-178	ケキ・ナッツ(つぶしあん入)	2020
15-179	ケキ・ナッツ(クリーム入)	2020
15-180	チョコレートクリーム	2020
15-181	菓子パン(あんなし)	2020
15-182	デニッシュ(アメリカン プレーン)	2020
15-183	デニッシュ(アメリカン こし餡)	2020

15 群	15-184	デニッシュ(アメリカン つぶし餡)	2020
	15-185	デニッシュ(アメリカン クリーム)	2020
	15-186	スイートチョコレート	2023
	15-187	スイートチョコレート(加糖増量)	2023
16 群 嗜好飲料類	16-56	青汁(ケール)	2015
	16-57	スポーツドリンク	2015
	16-58	炭酸飲料類(レモン風味)	2015
	16-59	缶チューハイ(レモン風味)	2016
	16-60	しょうちゅう(泡盛)	2019
	16-61	なぎなたこうじゅ(浸出液)	2019
	16-62	番茶(茶)	2023
	16-63	ほうじ茶(茶)	2023
	16-64	コーヒー(缶コーヒー、無糖)	2023
17 群 調味料及び香辛料類	17-85	お好み焼きソース	2015
	17-86	こいくちしょうゆ(減塩)	2015
	17-87	だししょうゆ	2015
	17-88	照りしょうゆ	2015
	17-89	精製塩(業務用)	2015
	17-90	黒酢	2015
	17-91	果実酢(バルサミコ酢)	2015
	17-92	顆粒おでん用	2015
	17-93	顆粒中華だし	2015
	17-94	甘酢	2015
	17-95	エビチリの素	2015
	17-96	黄身酢	2015
	17-97	ごま酢	2015
	17-98	ごまだれ	2015
	17-99	三杯酢	2015
	17-100	二杯酢	2015
	17-101	すし酢(ちらし・稲荷用)	2015
	17-102	すし酢(にぎり用)	2015
	17-103	すし酢(巻き・箱寿司用)	2015
	17-104	中華風合わせ酢	2015
	17-105	デミグラスソース	2015
	17-106	テンメンジャン	2015
	17-107	魚醤油(ナンプラー)	2015
	17-108	冷やし中華のたれ	2015
	17-109	ホワイトソース	2015
	17-110	ぼん酢しょうゆ	2015
	17-111	マリネ液	2015
	17-112	焼き鳥のたれ	2015
	17-113	焼き肉のたれ	2015
	17-114	みたらしのたれ	2015
	17-115	ゆずこしょう	2015
	17-116	和風ドレッシング(分離液状)	2015
	17-117	ごまドレッシング(乳化液状)	2015
	17-118	マネーズタイプ調味料(低加糖)	2015
	17-119	減塩みそ	2015
	17-120	米みそ(だし入りみそ)	2015
	17-121	辛子酢みそ	2015
	17-122	ごまみそ	2015

17群 調味料及び香辛料類	17-123	酢みそ	2015
	17-124	練りみそ	2015
	17-125	お茶漬けの素(さけ)	2015
	17-126	即席すまし汁	2015
	17-127	ふりかけ(たまご)	2015
	17-128	が-リッパ°ウ°-(食塩添加)	2015
	17-129	天ぷら用バター ※追補 2018 年で削除(1-171 に追加)	2015
	17-130	あごだし	2016
	17-131	かつおだし(本枯れ節)	2016
	17-132	昆布だし(煮出し)	2016
	17-133	魚醤油(いかなごしょうゆ)	2016
	17-134	魚醤油(いしる・いしり)	2016
	17-135	魚醤油(しょつつる)	2016
	17-136	キムチの素	2016
	17-137	ぼん酢しょうゆ(市販品)	2017
	17-138	料理酒	2017
	17-139	うすくちしょうゆ(低塩)	2018
	17-140	なべつゆ(ストレート、醤油味)	2018
	17-141	めんつゆ(二倍濃縮)	2018
	17-142	ラーメンスープ°(濃縮、ストレート醤油)	2018
	17-143	ラーメンスープ°(濃縮、ストレート味噌)	2018
	17-144	焼きそば粉末ソース	2018
	17-145	米みそ(だし入り、減塩)	2018
	17-146	減塩タイプ°食塩(調味料あり)	2020
	17-147	減塩タイプ°食塩(調味料なし)	2020
	17-148	混合だし(本枯れ節・昆布)	2020
	17-149	フルクトリッツグ°(乳化液状)	2020
18群 調理済み流通食品類	18-17	コッパ(クリーム、フライ済、冷凍) ※八訂で削除(削除食品参照)	2015
	18-18	ポテトコロッケ	2015
	18-19	いかフライ(フライ済)	2015
	18-20	えびフライ(フライ済)	2015
	18-21	白身フライ(フライ済)	2015
	18-22	メンチカツ(フライ済)	2015
	18-23	松前漬け しょうゆ漬	2016
	18-24	青菜の白和え	2020
	18-25	いんげんのごま和え	2020
	18-26	わかめとねぎの酢みそ和え	2020
	18-27	紅白なます	2020
	18-28	とん汁	2020
	18-29	卵の花いり	2020
	18-30	親子丼の具	2020
	18-31	牛飯の具	2020
	18-32	切り干し大根の煮物	2020
	18-33	きんぴらごぼう	2020
	18-34	ぜんまいのいため煮	2020
	18-35	筑前煮	2020
	18-36	肉じゃが	2020
	18-37	ひじきのいため煮	2020
	18-38	アジの南蛮漬け	2020
	18-39	もやしのナムル	2020
	18-40	チキンカレー	2020

18群 調理済み流通食品類	18-41	ポークカレー	2020
	18-42	かぼちゃのクリームスープ	2020
	18-43	カニクリームコロッケ	2020
	18-44	コーンクリームコロッケ	2020
	18-45	チキンシチュー	2020
	18-46	中華ちまき	2020
	18-47	酢豚	2020
	18-48	八宝菜	2020
	18-49	麻婆豆腐	2020
	18-50	合いびきハンバーグ	2020
	18-51	チキンハンバーグ	2020
	18-52	豆腐ハンバーグ	2020
	18-53	お好み焼き	2023
	18-54	とりから揚げ	2023
	18-55	かきフライ	2023
	18-56	春巻き	2023
	18-57	チャーハン	2023

【巻末資料②】食品成分表 2015 年版（七訂）以降の削除食品

《 旧 食品成分表 》

食品コード	削除された食品	対象年
1-59	中華タピオ即席カップ麺(油揚げ)	2020
1-166	雑穀混合品(五穀)	2020
3-16	水あめ	2015
3-21	異性化液糖	2015
4-50	おから(旧来製法)	2015
4-107	やぶまめ(生)	2020
7-84	タンゴール ※ 呼び名：デコボン	2015
8-11	しいたけ(生しいたけ、生)	2015
8-12	しいたけ(生しいたけゆで)	2015
8-35	まつたけ(水煮缶詰)	2015
9-31	ひじき(ほしひじき)	2015
10-259	ワグニ(めばち、生)	2017
10-285	あわび(生)	2017
10-302	トップシール(味付け缶詰)	2015
17-129	天ぷら用バター	2018
18-13	ハンバーグ(冷凍)	2020
18-17	ヨック(クリーム、フライ済、冷凍)	2020

《 最新の食品成分表 》

食品コード	コンバート時 変換先食品名（呼び名）
1-191	カップラーメン(醤油 乾 調味含)
1-193	カップラーメン(塩 乾 調味含)
変換先となる食品はありませんが、献立で使用されている可能性を考慮し、重複食品と同様の処理で別の食品コードに振り替えます。	
3-24	水あめ(酵素糖化)
3-25	水あめ(酸糖化)
3-26	異性化液糖(ぶどう糖果糖)
3-27	異性化液糖(果糖ぶどう糖)
3-28	異性化液糖(高果糖液糖)
4-51	おから(生)
6-401	やぶまめ(生) ※収載食品番号変更。食品構成等はこれまで設定されていた内容のまま移行されます。
7-163	きよみ(砂じょう、生)
7-165	しらぬひ(砂じょう、生)
8-39	生しいたけ(菌床、生)
8-40	生しいたけ(菌床、ゆで)
※ 変換先となる食品がないため、変換されません	
9-50	ほしひじき(ステンル釜、乾)
9-53	ほしひじき(鉄釜、乾)
10-425	めばちワグニ(赤身、生)
10-426	めばちワグニ(脂身、生)
10-427	くろあわび(生)
10-428	まだかあわび(生)
10-429	めがいあわび(生)
※ 変換先となる食品がないため、変換されません	
1-171	天ぷら用バター ※収載食品番号変更。食品構成等はこれまで設定されていた内容のまま移行されます。
18-50	合いびきハンバーグ
18-51	チキンハンバーグ
18-52	豆腐ハンバーグ
18-43	カニクリームコロッケ
18-44	コーンクリームコロッケ



株式会社 東洋システムサイエンス

《 横浜本社 》

〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-10-13
横浜東口ビル

TEL : 045-451-3205 (サポート専用)

FAX : 045-451-3291

E-mail : tss@toyo-sys.co.jp

<https://www.toyo-sys.co.jp>