

はじめまして。すばるブックス 1冊目の書籍のご紹介です！

日本人の 栄養評価ソフト付 食事摂取基準2025

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書
すばるブックス 編



すばるブックス

日本人の食事摂取基準 2025 栄養評価ソフト付

本体 3,200 円 + 税 ISBN 978-4-911413-00-5

B 5 版 並製 554 頁 (本冊 1 色、別冊 4 色)

発行：2025 年 1 月 27 日

- 日本人が摂取する栄養素の基準を定めた「日本人の食事摂取基準」が 5 年ぶりに改訂
- 最新の食事摂取基準の全文掲載はもちろんのこと、食品成分表と食事摂取基準を用いた Excel ツール「栄養サポート」を付属 (特典は小社サイトからのダウンロード)
- 別冊として特典のマニュアルと成分値の改訂内容が把握しやすい指標一覧を収載

本書特典

栄養サポート



Excel で栄養評価ができる！

日付	曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー (八訂) (kcal)	エネルギー (七訂) (kcal)
2025/1/1	水		朝食				17038.2	14642
			朝食合計				1839.9	1646
			ご飯 (130g)				632.9	526
			合計				130	204
			じゃがいもたまごのみそ汁	01109	こめ 陸梅めし 精白米	130	204	
			合計				198.5	74
				02017	じゃがいも 皮なし 生	50	30	
				12004	鶏卵 全卵 生	20	28	
				09044	カットわかめ 乾	0.5	1	
				17028	顆粒和風だし	1	2	
				F000001	水	120	0	
				17046	米みそ 赤色辛みそ	7	12	
			鮭の塩焼き (40g)				40.4	75
			合計				40	75
				10130	さんざけ 養殖 生	40	75	
				17014	精製塩 家庭用	0.4	0	
			そえもの (しょうが)				10	4
			合計				10	4
				06105	しょうが 漬物 甘酢漬	10	4	

【栄養評価シート】

2025年1月 1日にち 年齢区分 75以上 (歳) 性別 男女 人数 男女比 33.3 : 66.7 活動レベル 低い (1) 評価方法 八訂 月経 ー

■ 栄養素の摂取状況

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	飽和脂肪酸 (g)	n-6系脂肪酸 (g)	n-3系脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
基準量 1583	69.3	44.0	12.31	8.33	2.10	227.6	18.0
摂取量 1627	64.9	49.6	15.10	10.50	2.59	213.7	18.5
摂取率 103%	94%	113%	123%	126%	123%	94%	103%

■ エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 (P)	脂質 (F)	炭水化物 (C)
PFCEバランス 16.0%	27.4%	56.6%
基準 15 ~ 20%	20 ~ 30%	50 ~ 65%
目標量 59.4 ~ 79.2	35.2 ~ 52.8	197.9 ~ 257.2
摂取量 64.9	49.6	213.7
摂取/上限 81.9%	93.9%	83.1%

【コメント】

日本人の食事摂取基準 2025 栄養評価ソフト付

定価 3,200 円 + 税 ISBN 978-4-911413-00-5

ご注文冊数

冊



小社刊行物はトランスビューの取り扱い
でお届けいたします。取引条件はトラン
スビューの商品と同じです。

貴店名

ご担当者

様

FAX 0120-999-968

すばるブックス 〒162-0822 新宿区下宮比町 2-28-712

<https://subaru-gk.co.jp> 担当：伊藤祐次