



栄養評価 Excel ツール

# 栄養サポート

Ver.4.0

## マニュアル



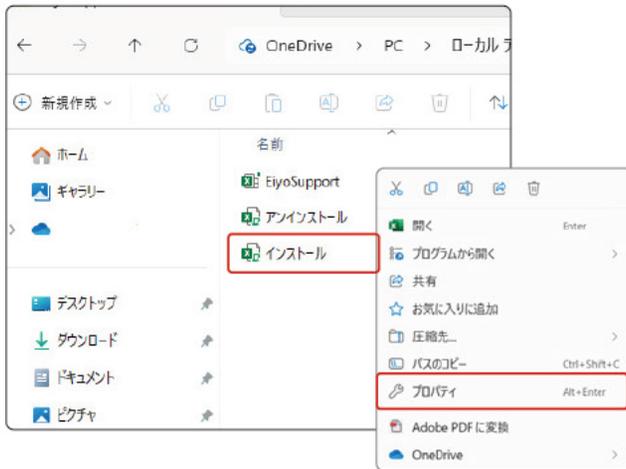
# 1 インストール方法

- 1 Web サイトからダウンロードした「EiyoSupport (.zip)」ファイルを展開(解凍)します。

展開せずにインストールはできません。必ずファイルを展開してください。

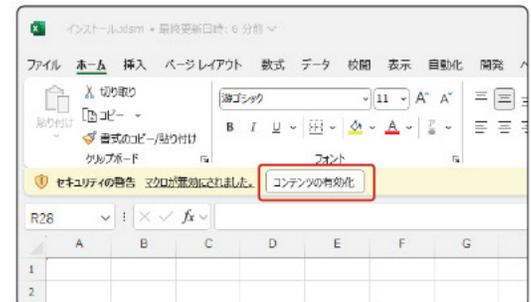
- 2 展開したフォルダの中の「インストール (.xlsm)」を右クリックして「プロパティ」を選択します。

セキュリティの「許可する」にチェックを入れて閉じます(セキュリティが表示されない場合は、そのままプロパティを閉じます)



- 3 同じように「EiyoSupport (.xlsm)」「アンインストール (.xlsm)」も右クリックして「プロパティ」を選択し、セキュリティの「許可する」にチェックを入れて閉じます。

- 4 「インストール (.xlsm)」をダブルクリックします。Excel の画面が表示され、セキュリティの警告(右の画像)が表示されたら、「コンテンツの有効化」をクリックします。



- 5 表示されたウィンドウの「インストール」ボタンをクリックします。インストール完了後にウィンドウが開きますので「OK」をクリックします。

- 6 Excel を起動してメニューに「栄養サポート」が追加されていれば、インストールは完了です。

【ご注意】「EiyoSupport (.xlsm)」ファイルを開こうとせずにデスクトップ、タスクバーのアイコンなどから Excel を起動してください。



## 2 各種の機能

The image shows a screenshot of the Excel application interface with various callout boxes explaining features. The interface includes a ribbon with tabs like '食品成分表', '基本データ', '栄養評価', '登録と編集', 'シート', '表示', '印刷', '電子版', and 'サポート'. Each callout box contains text describing a feature and a corresponding icon or menu item from the interface.

**食品成分表**

- 最新の食品成分表を用いた栄養計算
- 七訂方法のエネルギーにも対応
- 1週間分程度の計算も数秒で完了！ → 4 ページ

**給与栄養目標値**

- 推定エネルギー必要量や加重平均の計算も簡単な入力や選択だけでOK → 14 ページ

**シート**

- シートや行の移動、削除もメニューから操作可能 → 26 ページ

**印刷**

- 印刷設定も簡単 → 29 ページ

**電子版**

- 正誤表を反映した電子版 → 30 ページ

**基本データ**

- 個人・集団の情報が保存可能
- ユーザー独自の目標量が設定できる → 7 ページ

**登録と編集**

- 食品、献立、食事セットの使用で効率的な入力を実現
- 500以上の献立と27の食事セットを収載 → 17 ページ

**表示**

- シートの表示が5種類が可能 → 27 ページ

**印刷**

- シンプルな表記のオプションも用意 → 29 ページ

**電子版**

- 動画での操作方法の解説など充実のサポート → 30 ページ

**栄養評価**

- 食事摂取基準の全成分値での栄養評価が可能
- 七訂方法・八訂による評価に対応
- 2020、2025の摂取基準に対応 → 9 ページ

# 1 栄養計算

## 1. 成分値を選択する

Excel を起動して、空白のブックを開きます。

栄養サポートのメニューの「成分値選択」をクリックします。



計算する成分値を選択してチェックし、OK ボタンをクリックします。



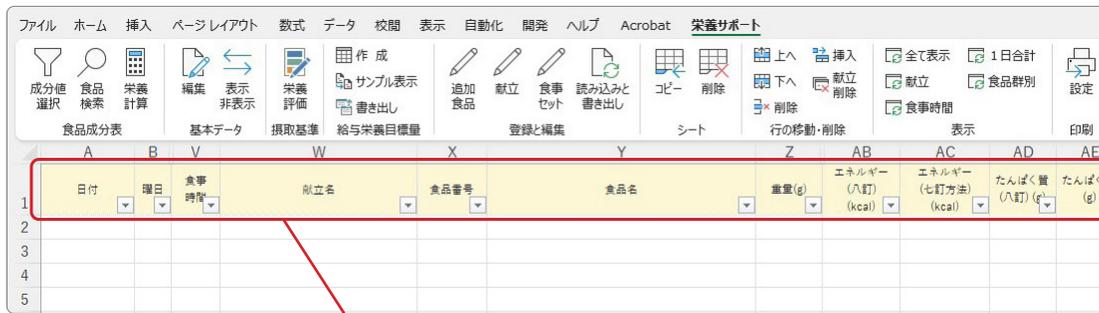
食事摂取基準に含まれる成分値を一度に選択できます。

タブの切り替えでアミノ酸、脂肪酸、炭水化物の成分表の成分値も選択できます。

炭水化物別表にも対応 (→ 31 ページ 1)



すると、シートの1行目に栄養計算のヘッダーが表示されます。



シートの1行目にヘッダーが表示

## 2. 食品、献立などを選択する

次に「食品検索」をクリックします。

検索語欄に計算したい食品を入力してEnterキーで確定すると検索結果に表示されます。

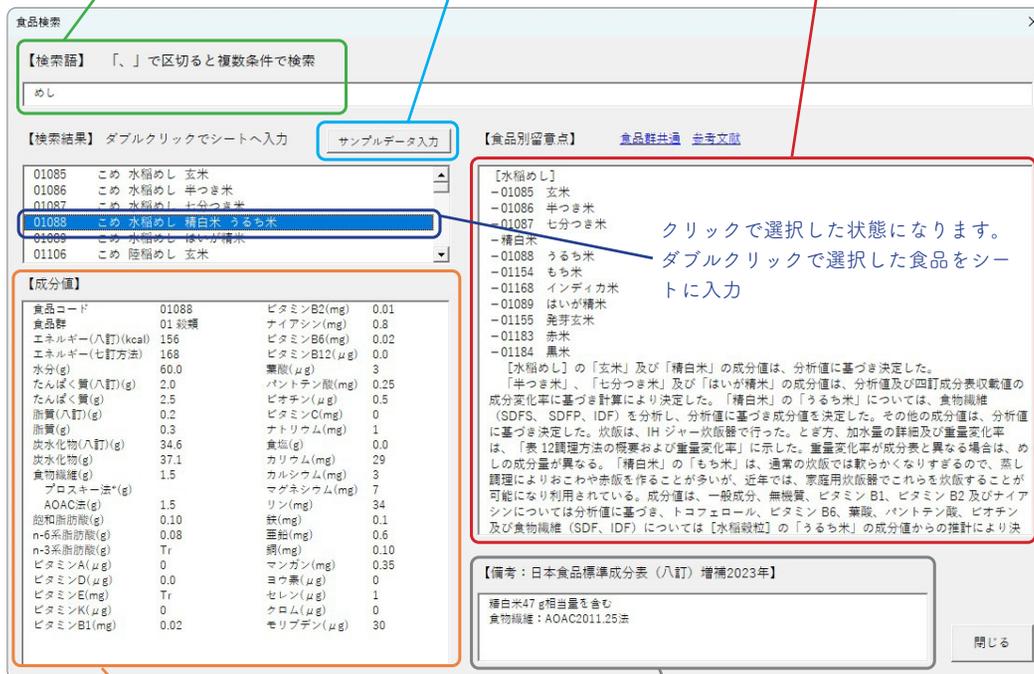
検索した食品をダブルクリックすると、選択した食品がシートに入力されます。

入力された食品は緑色で表示されます（検索については31ページ②も参照）。



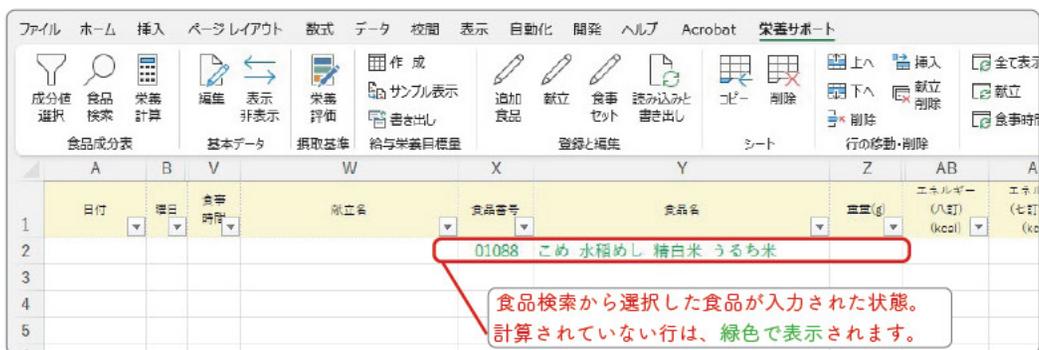
- ①日本語検索、②食品番号、③別名、登録済みの食事セット
- ④献立や食事セットに含まれる食品、データ（9日間分）が入力されます。
- ⑤調理法での検索が可能。

「日本食品標準成分表」の収載食品の場合：「日本食品標準成分表」の「食品別留意点」を表示  
 献立の場合：献立の構成内容を表示  
 食事セットの場合：食事セットの構成内容を表示



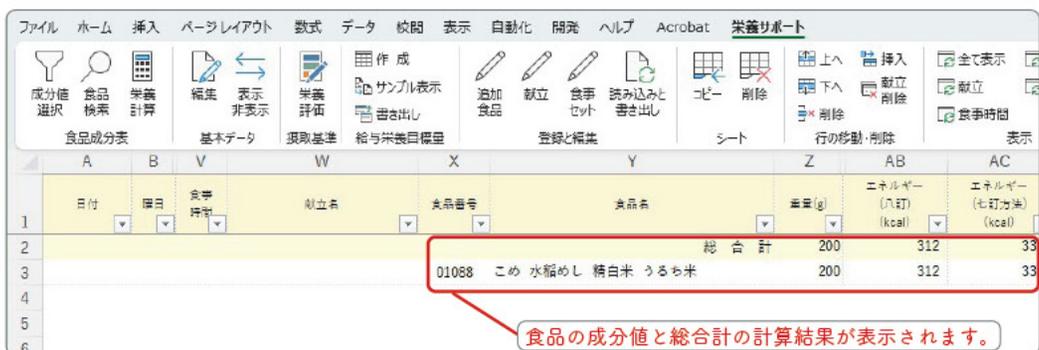
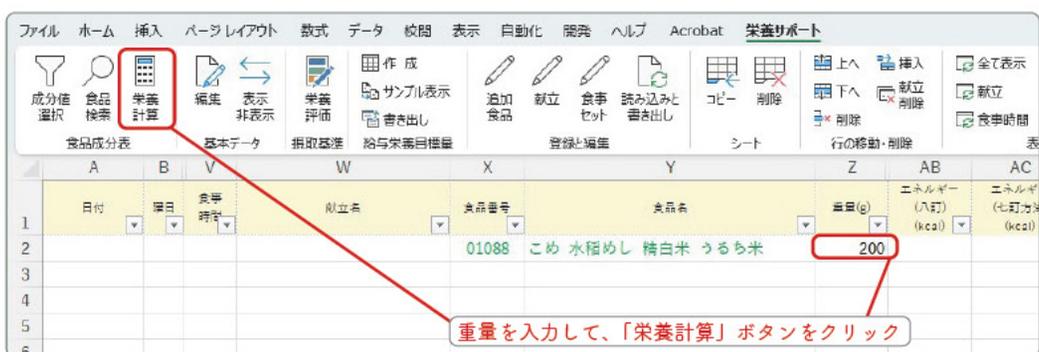
食品、献立、食事セットの成分値が表示されます。表示は食事摂取基準に含まれる成分値に限ります。

「日本食品標準成分表」の収載食品：備考の内容が表示されます。ユーザーが追加した食品、献立、食事セット：ユーザーが入力した備考の内容が表示されます（→ 17 ページ）。



### 3. 重量を入力して、「栄養計算」ボタンをクリック

食品の重量 (g) を入力して、「栄養計算」ボタンをクリックすると成分値が計算されます。



栄養サポートでは、紹介した食品の計算だけでなく、①献立の計算、②食事時間（朝食、昼食、夕食）の計算、③日別の計算が可能です。

## 2 基本データの利用

### 1. 基本データとは

「基本データ」とは、栄養評価の対象となる個人・集団の性別、年齢、体重などの情報を指します。

栄養サポート Ver.4.0 では、個人・集団いずれの栄養評価も可能で、作成した給与栄養目標量データを読み込んで用いることもできます（→ 16 ページ 6）参照）。

また、たんぱく質、脂質、炭水化物、飽和脂肪酸、食物繊維、食塩相当量など食事摂取基準の目標量とは別にユーザー独自の目標量設定もできます。

### 2. 編集画面

「基本データ」メニューの「編集」ボタンをクリックしてウィンドウを開きます。

\* 「成分値選択」ボタンからタブを左に移動しても同じ画面を開くことができます。



栄養評価対象の情報を選択・入力します。

\* 自動計算される項目もあります。

食事摂取基準の年度などを選択します。

給与栄養目標量で書き出したデータを読み込みます（→ 16 ページ参照）

ユーザー独自の目標量を設定することができます。  
設定した目標量は栄養評価シートのグラフに表示されます。

基本データと選択した成分値を保存して、読み込んで使用できます。

### 3. シートへの入力

基本データを入力後に「OK」ボタンを押すとシートに基本データが入力されます。

基本データは、メニューの「表示非表示」をクリックすることで表示と非表示の切り替えが可能です。

\* 編集画面でチェックを外した項目については、基本データを表示させても非表示の状態が維持されます。



チェックを外した項目は、シート中で常に非表示になります。

→ 33 ページ 5 も参照

成分値の選択

基本データ | 日本食品標準成分表(本表) | アミノ酸、脂質、炭水化物成分表 | 炭水化物成分表別表 |

食事摂取基準 2025 栄養評価方法 ? 七訂方法 エネルギー基準範囲 推定エネルギー必要量の±10% 給与栄養目標量の設定

性別 女性  身長 cm 148.3  妊娠 -  基礎代謝基準値 kcal / kg 20.7  
 男女比 % 0 : 100  体重 kg 49.3  月経 -  推定エネルギー必要量 kcal 1450  
 男女人数 - : -  BMI 22.4  活動Lvカテゴリ 低い(1)  活動Lv数値 1.40  
 年齢 75以上(歳)  基礎代謝量 kcal 1020

目標量設定	目標量	基準値	%エネルギー	基準値	目標量	基準値
<input checked="" type="checkbox"/> たんぱく質	76.1	54.4~72.5	21.0	15~20	<input checked="" type="checkbox"/> カリウム	2700 2600以上
<input checked="" type="checkbox"/> 脂質	40.3	32.2~48.3	25.0	20~30	<input checked="" type="checkbox"/> カルシウム	620 600
<input checked="" type="checkbox"/> 炭水化物	195.8	181.3~235.6	54	50~65	<input checked="" type="checkbox"/> 鉄	6.0 5.5
<input checked="" type="checkbox"/> 飽和脂肪酸	11.9	11.3以下	7.4	7以下	<input checked="" type="checkbox"/> ビタミンA	660 650
<input checked="" type="checkbox"/> 食物繊維	20	17以上			<input checked="" type="checkbox"/> ビタミンB1	0.8 0.7
<input checked="" type="checkbox"/> 食塩相当量	6.8	6.5未満			<input checked="" type="checkbox"/> ビタミンB2	1.2 1.1
					<input checked="" type="checkbox"/> ビタミンC	110 100

基本データと選択中の成分値がシートに入力されます。

血圧の括弧内は家庭血圧の基準値

基本データの表示と非表示を切り替える。

ファイル ホーム 挿入 描画 ページレイアウト 数式 データ 校閲 表示 ヘルプ 栄養サポート

成分値選択 食品検索 栄養計算 編集表示非表示 栄養評価 サンプル 登録と編集 シート 行の移動・削除

A	B	C	F	G	H	I	J	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB
日付	曜日	性別	年齢	身長	体重	BMI	基礎代謝率	活動Lv	活動Lv	基礎代謝基準値	推定エネルギー必要量	たんぱく質	脂質	炭水化物	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
		女性	75以上	148.3	49.3	22.4	1020	低い	1.4	20.7	1450	76.1	40.3	195.8	11.9	20.0	6.8	2700	620	6	660	0.8	1.2



ファイル ホーム 挿入 描画 ページレイアウト 数式 データ 校閲 表示 ヘルプ 栄養サポート

成分値選択 食品検索 栄養計算 編集表示非表示 栄養評価 サンプル 登録と編集 シート 行の移動・削除

A	B	AI	AJ	AK	AL	AM	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY
日付	曜日	食事時間	製法	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)	脂質(八訂)(g)	脂質(g)	飽和脂肪酸(g)	n-3系多価不飽和脂肪酸(g)	n-6系多価不飽和脂肪酸(g)	食物繊維総量(g)	プロスチノール食物繊維(g)

基本データ (C 列～ AH 列) が非表示となっている状態

### 3 栄養評価

#### 1. 設定と計算

##### 1) 前準備

栄養評価を行うには、基本データや日付を入力した状態で栄養計算をしておく必要があります。

ここでは、サンプルデータを利用して栄養計算を行ったシートを用いて説明します。

以下の手順で9日分の食事内容を栄養計算したシートが作成できます。

《サンプルデータでの栄養計算》

①新しいシートを用意し、「成分値選択」ボタン→「食事摂取基準(★)の項目を選択」ボタン→「OK」ボタンでヘッダー行(1行目の見出し行)を設定

②「食品選択」ボタン→「サンプルデータの入力」ボタンでシートにサンプルデータを入力します。

\* サンプルデータは、基本データも入力された状態となっています。

③「栄養計算」ボタンをクリックして栄養計算を行います。



##### 2) 摂取基準や評価方法を選択する

基本データの編集画面で栄養評価に用いる食事摂取基準の年度や評価方法を選択します。

栄養サポートでは、食事摂取基準は2025年版と2020年版が選べます。

評価方法も「七訂方法」と「八訂」の二通りの評価方法から選択できます(→32ページ 3)。

##### 3) 栄養評価ボタンをクリック

計算が完了するとA4サイズで6ページの栄養評価シートが作成されます。

## 2. 栄養評価シート（1ページ目）

栄養評価ボタンから計算を行うと6ページにわたる栄養評価シートが作成されます。

栄養評価シートでは、1か月分の食事を日別で表示できます。

※栄養計算シートでは基準量、摂取量等の数値は修正できません。

①対象日の選択（赤枠部分）  
 選択内容と【栄養評価シート】が連動します（→13ページ）

2025年1月

01水 02木 03金 04土 05日 06月 07火 08水 09木

### 【栄養評価シート】

摂取基準： 2025

評価方法： 7日方法

日にち	年齢	性別	人数	男女比	EER	活動Lv	妊婦等	月経
1-9	55	女性	1	女 100%	1854	低い 1.5	-	なし



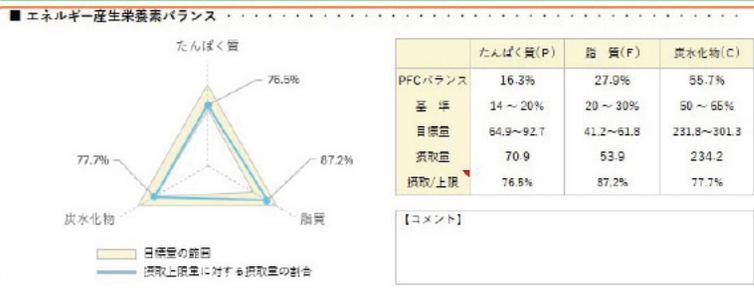
②栄養素の摂取状況（緑枠部分）  
 食事摂取基準の全ての成分値をグラフと表で表示し、摂取状況を判定します。  
 →13ページ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	脂質群 g			炭水化物 g			食物繊維 g		
				飽和脂肪酸	n-6系	n-3系				糖質	プロスキー 澱粉	ADAC 2011.25法
基準量	1854	78.8	53.5	14.42	9.00	1.90	266.5	18.0	—	—	—	—
摂取量	1735	70.9	53.9	15.17	10.42	2.59	234.2	22.8	—	10.8	—	—
摂取率	94%	90%	105%	105%	116%	136%	88%	127%	—	—	—	—

脂溶性ビタミン							水溶性ビタミン						
A	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントチン酸	ビオチン	C	
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	
基準量	700	9.0	6.0	160	0.80	1.20	11.0	1.20	4.0	240	5.00	50.0	
摂取量	769	9.3	8.7	317	1.00	2.19	29.9	1.86	5.6	396	6.17	42.1	
摂取率	110%	105%	145%	211%	125%	99%	272%	153%	140%	123%	80%	105%	

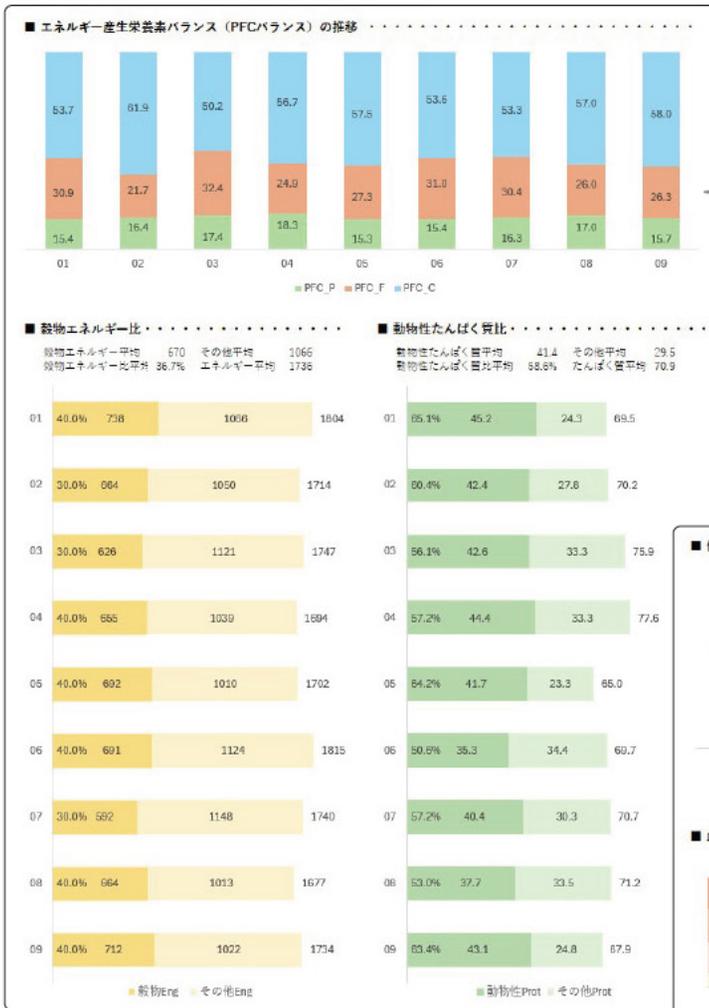
常量ミネラル					微量ミネラル								
ナトリウム	食塩	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg
基準量	2669	5.5	2600	650	290	800	6.0	0.70	3.00	140	25	10	25
摂取量	3544	8.5	2890	630	269	1129	7.7	9.2	1.14	3.02	2657	59	10
摂取率	131%	151%	111%	97%	93%	141%	128%	103%	107%	1834%	236%	100%	854%

【栄養評価シート】（青枠部分）  
 A4での印刷に設定されています。

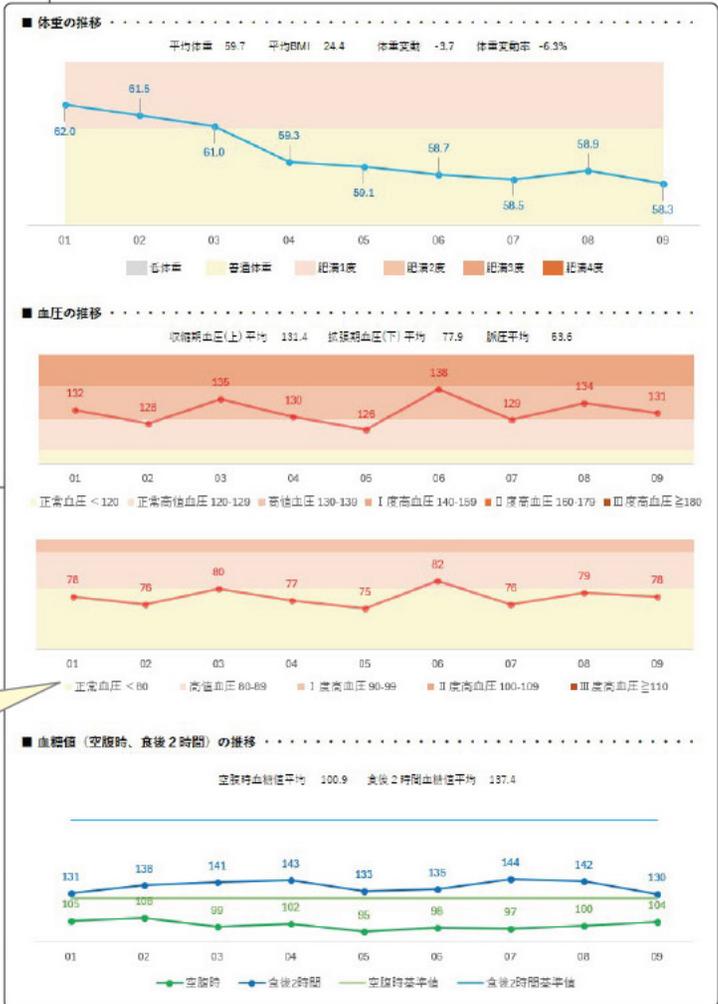


③エネルギー産生栄養素バランス（オレンジ枠部分）  
 →14ページ

### 3. 栄養評価シート (2～3 ページ目)



2 ページ目  
エネルギー産生栄養バランス (PFC バランス) の推移  
穀物エネルギー比、動物性たんぱく質比



3 ページ目  
**体重の推移**  
栄養計算シートの「体重」列に入力した体重が表示されます。肥満度の判定基準は、日本肥満学会の診断基準に準拠しています。  
**血圧の推移**  
日別の収縮期血圧 (上の血圧) と拡張期血圧 (下の血圧) が表示されます。基準値は、日本高血圧学会のガイドライン (2025) に準拠しています。  
**血糖値の推移**  
日別の空腹時と食後2時間の血糖値が表示されます。基準値は日本糖尿病学会のガイドライン (2024) に準拠しています。

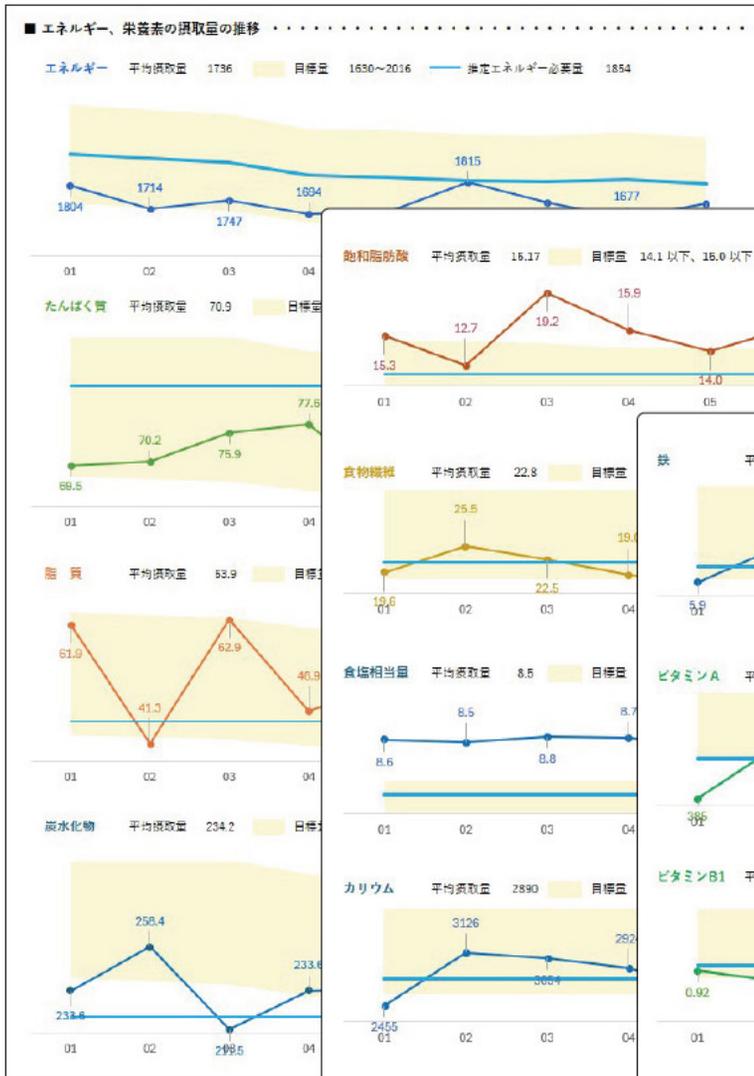
#### 4. 栄養評価シート (4～6 ページ目)

日別の摂取量と目標量、ユーザーが設定した目標量がグラフで表示されます。

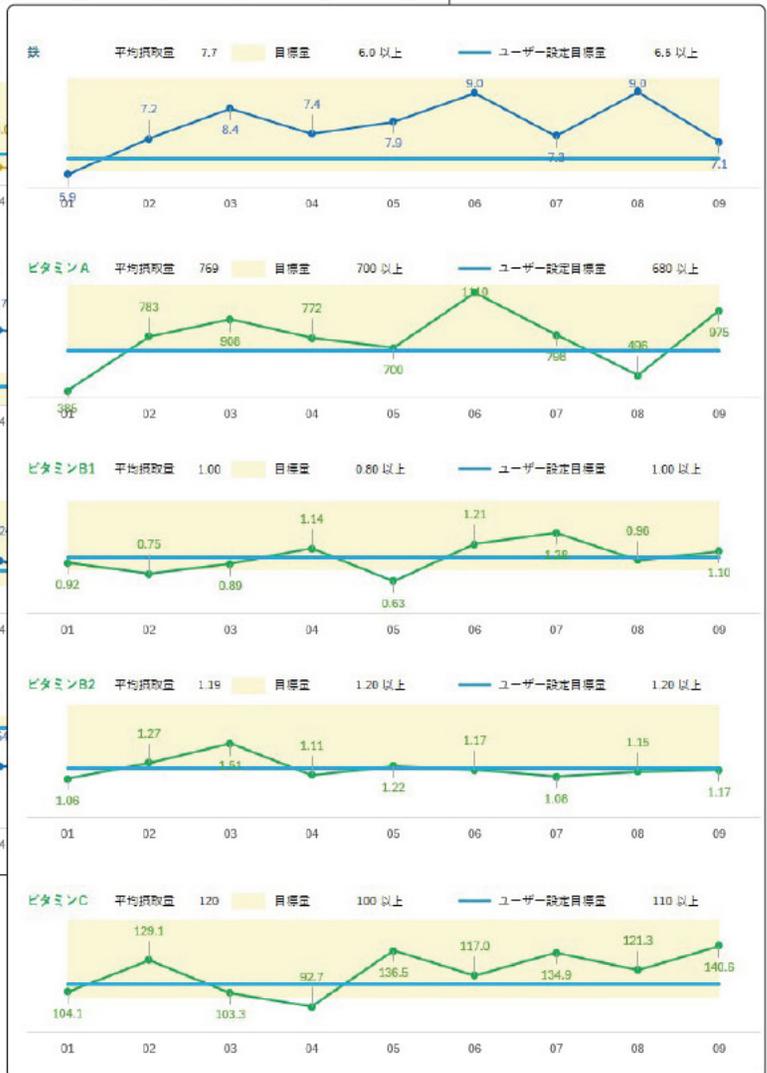
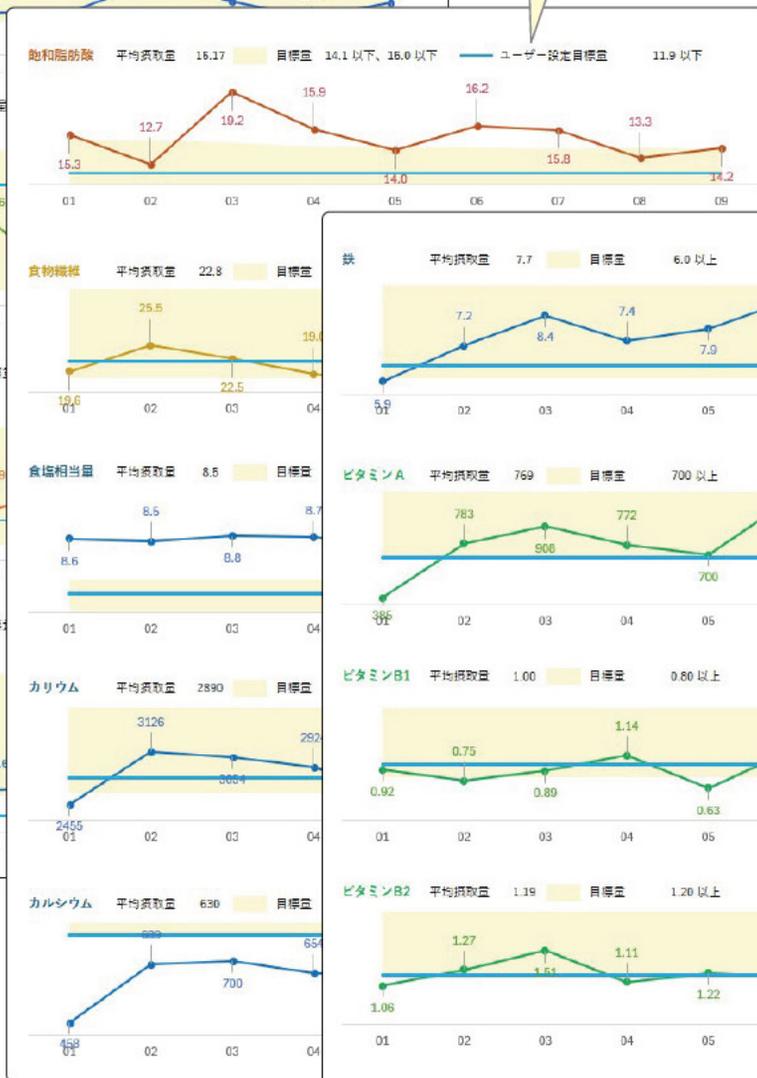
4 ページ目：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物

5 ページ目：飽和脂肪酸、食物繊維総量、食塩相当量、カリウム、カルシウム

6 ページ目：鉄、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC



**栄養素の推移**  
 日別のたんぱく質、脂質、炭水化物、飽和脂肪酸、食物繊維の摂取量(折れ線グラフ)と目標量の範囲(ページの範囲)、ユーザー設定の目標量(青のグラフ)が表示されます。



## 1) 対象日の選択

栄養評価シートは、選択した日付のエネルギー・栄養素の摂取量を表示します。複数日を選択することで「特定の曜日の栄養評価」や「週ごとの栄養評価」なども可能です。

クリア(全選択に戻る)

2025年1月

01 水 02 木 03 金 04 土 05 日 06 月 07 火 08 水 09 木

複数選択

## 【栄養評価シート】

2025年1月

日にち	年齢	性別	人数	男女比	EER	活動Lv	妊娠等	月経
1~9	55	女性	—	女 100%	1677	低い 1.5	—	なし

摂取基準： 2025  
評価方法： 七訂方法

選択中の日にちが表示されます。
選択した年齢や性別が表示されます。
栄養評価に使用している食事摂取基準と評価方法が表示されます。

## 2) 栄養素の摂取状況

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物（緑枠）、ビタミン（赤枠）、ミネラル（青枠）に3つに分かれたグラフと表を表示します。グラフは表の摂取率を表し、適正、注意、不足・過剰で評価しています。

各栄養素の基準値や判定基準は、34 ページ **6** を参照してください。



### 3) エネルギー産生栄養素バランス

グラフ（レーダーチャート）と表でエネルギー産生栄養素バランスを表示しています。  
表とグラフの計算は、35 ページ **7** を参照してください。

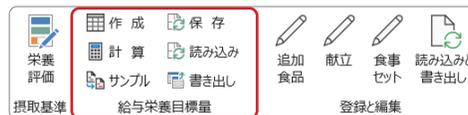


コメントなどを入力することができます。

## 4 給与栄養目標量の作成

### 1) 作成方法

- ① 給与栄養目標量の「作成」ボタンをクリックします。すると、「給与栄養目標量」というシートが追加されます。
- ② 6行目から「番号（通し番号）、性別、年齢、人数、体重、活動Lv、活動Lv数値、月経、妊娠等」を入力します。
  - \* 活動Lv基準値から右の欄は「計算」ボタンで自動で計算されます。
  - \* 年齢は、年齢（選択）、年齢（入力）の二つの欄があります。どちらか一方に入力します。
  - \* 体重を入力せずに空欄のまま「計算」ボタンを押すと食事摂取基準の参照体重が自動で入力されます。
  - \* 性別、年齢（選択）、活動Lv、活動Lv数値はリストから選択して入力します。
  - \* 基礎代謝量と推定エネルギー必要量（EER）の計算方法の詳細については、33 ページ **4** を参照してください。



A4横サイズの印刷プレビューが開きます。  
罫線も自動で設定されます。

グループ化されている列の表示と非表示

番号	性別	年齢	年齢 (入力)	人数	体重	活動Lv	活動Lv数値	月経	妊娠等	活動Lv基準値	基礎代謝基準値 kcal/kg	基礎代謝量 kcal	推定エネルギー必要量 kcal	たんぱく質目標量	脂質目標量	炭水化物目標量	総和脂肪摂取目標量	食物繊維目標量	食塩相当量目標量	カリウム目標量	カルシウム目標量	鉄目標量	ビタミンA目標量 μgRAE	ビタミンB1目標量 mg	ビタミンB2目標量 mg	ビタミンC目標量 mg
集計行	男性	57		1	69.1	心つづ(前)	1.75	—	—	1.75	21.8	1,510	2,650	112.6	73.6	380.9	20.6以下	22.0以上	7.5未満	3000以上	750	7.0	900	1.1	1.6	100
1	男性	50～64(歳)		1	69.1	心つづ(前)	1.75	—	—	1.75	21.8	1,510	2,650	112.6	73.6	380.9	20.6以下	22.0以上	7.5未満	3000以上	750	7.0	900	1.1	1.6	100

入力項目

集計行：加重平均した値で計算されます。

「計算」ボタンで自動計算される項目

## 2) サンプルの表示

2件のサンプルを用意しています。給与栄養目標量シートを作成し、メニューの「サンプル」から選択すれば、シートに挿入されます。

### 【サンプルデータ1：個別の年齢と体重が入力された例】

グループ化された項目を展開すると食事摂取基準の目標量(%エネルギー)とグラムに換算した値が表示されます。

番号	性別	年齢(選択)	年齢(入力)	人数	体重	活動Lv	活動Lv数値	月経	社労等	活動Lv基準値	基礎代謝基準値 kcal/kg	基礎代謝量 kcal	推奨エネルギー必要量 kcal	たんぱく質目標量 g	たんぱく質目標量 %E	脂質目標量 g	炭水化物目標量 g	総脂肪助成目標量 g	食物繊維目標量 g	食塩相当量目標量 g	カリウム目標量 g	
集計行	男女		88.9	30	53.3	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.0	1,120	1,568	68.6	58.8 ~ 78.4	15 ~ 20	43.6	225.4	12.2以下	18.0以上	6.8未満	2733以上
1	男性		77	1	58.1	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,271	1,779	77.8	66.7 ~ 89.0	15 ~ 20	49.4	255.7	13.8以下	20以上	7.5未満	3000以上
2	男性		85	1	62.1	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,325	1,869	81.8	70.1 ~ 93.4	15 ~ 20	51.9	268.7	14.5以下	20以上	7.5未満	3000以上
3	男性		100	1	64.5	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,387	1,941	84.9	72.8 ~ 97.0	15 ~ 20	53.9	278.0	15.1以下	20以上	7.5未満	3000以上
4	男性		97	1	57.6	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,238	1,734	75.9	65.0 ~ 86.7	15 ~ 20	47.5	245.0	13.2以下	20以上	7.5未満	3000以上
5	男性		97	1	63.0	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,355	1,896	83.0	71.1 ~ 94.8	15 ~ 20	50.0	258.0	14.2以下	20以上	7.5未満	3000以上
6	男性		94	1	66.1	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,389	1,909	79.1	67.8 ~ 90.4	15 ~ 20	49.0	255.0	13.8以下	20以上	7.5未満	3000以上
7	男性		78	1	58.3	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,292	1,755	76.8	65.8 ~ 87.8	15 ~ 20	47.5	245.0	13.2以下	20以上	7.5未満	3000以上
8	男性		98	1	66.1	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,392	1,909	79.1	67.8 ~ 90.4	15 ~ 20	49.0	255.0	13.8以下	20以上	7.5未満	3000以上
9	男性		88	1	65.2	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,362	1,963	85.9	73.6 ~ 98.2	15 ~ 20	54.5	282.2	15.3以下	20以上	7.5未満	3000以上
10	男性		85	1	63.8	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	21.5	1,372	1,920	84.0	72.0 ~ 96.0	15 ~ 20	53.3	276.0	14.9以下	20以上	7.5未満	3000以上
11	女性		79	1	51.5	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	1,056	1,492	65.3	56.0 ~ 74.6	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上
12	女性		88	1	47.8	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	989	1,385	60.6	51.9 ~ 69.2	15 ~ 20	38.5	199.1	10.8以下	17以上	6.5未満	2600以上
13	女性		79	1	46.2	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	956	1,339	58.6	50.2 ~ 67.0	15 ~ 20	37.2	192.5	10.4以下	17以上	6.5未満	2600以上
14	女性		77	1	47.3	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	979	1,371	60.0	51.4 ~ 68.8	15 ~ 20	38.1	197.1	10.7以下	17以上	6.5未満	2600以上
15	女性		87	1	44.6	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	923	1,293	56.6	48.5 ~ 64.6	15 ~ 20	36.5	188.5	10.3以下	17以上	6.5未満	2600以上
16	女性		83	1	45.2	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	936	1,310	57.3	49.1 ~ 65.5	15 ~ 20	37.2	192.5	10.4以下	17以上	6.5未満	2600以上
17	女性		87	1	51.0	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	1,056	1,478	64.7	55.4 ~ 73.9	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上
18	女性		79	1	56.5	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	1,045	1,483	64.0	54.9 ~ 73.2	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上
19	女性		95	1	53.9	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	1,115	1,562	68.3	58.6 ~ 78.1	15 ~ 20	43.6	225.4	12.2以下	18.0以上	6.8未満	2733以上
20	女性		86	1	46.2	低 い(Ⅰ)	1.40	—	—	1.40	20.7	1,031	1,420	62.6	52.6 ~ 71.4	15 ~ 20	38.7	195.4	11.1以下	17以上	6.5未満	2600以上

### 【サンプルデータ2：食事摂取基準の年齢区分と参照体重を使用した例】

番号	性別	年齢(選択)	年齢(入力)	人数	体重	活動Lv	活動Lv数値	月経	社労等	活動Lv基準値	基礎代謝基準値 kcal/kg	基礎代謝量 kcal	推奨エネルギー必要量 kcal	たんぱく質目標量 g	たんぱく質目標量 %E	脂質目標量 g	炭水化物目標量 g	総脂肪助成目標量 g	食物繊維目標量 g	食塩相当量目標量 g	カリウム目標量 g
集計行	男女		28.9	32	45.0	ぶつう(Ⅱ)	1.07	—	—	1.07	30.4	1,176	2,056	86.4	57.1	295.6	17.8以下	15.3以上	6.0未満	2359以上	
1	男性	1~2(歳)		1	11.3	ぶつう(Ⅱ)	1.35	—	—	1.35	61.0	700	950	39.2	26.4	136.5	—	—	—	3.0未満	900
2	男性	3~5(歳)		1	16.5	ぶつう(Ⅱ)	1.45	—	—	1.45	54.8	900	1,300	53.6	36.1	186.9	14.4以下	8以上	—	3.5未満	1600以上
3	男性	6~7(歳)		1	22.2	ぶつう(Ⅱ)	1.55	—	—	1.55	44.3	980	1,550	63.9	43.1	222.8	17.2以下	10以上	—	4.5未満	1800以上
4	男性	8~9(歳)		1	28.0	ぶつう(Ⅱ)	1.60	—	—	1.60	40.8	1,140	1,850	76.3	51.4	265.9	20.6以下	11以上	—	5.0未満	2000以上
5	男性	10~11(歳)		1	35.6	ぶつう(Ⅱ)	1.65	—	—	1.65	37.4	1,330	2,250	92.8	62.5	323.4	25.0以下	13以上	—	6.0未満	2200以上
6	男性	12~14(歳)		1	49.0	ぶつう(Ⅱ)	1.70	—	—	1.70	31.0	1,520	2,600	107.3	72.2	373.8	28.9以下	17以上	—	7.0未満	2600以上
7	男性	15~17(歳)		1	59.7	ぶつう(Ⅱ)	1.70	—	—	1.70	28.5	1,750	2,850	117.6	79.2	409.7	28.5以下	19以上	—	7.5未満	3000以上
8	男性	18~29(歳)		1	63.0	ぶつう(Ⅱ)	1.70	—	—	1.70	28.5	1,750	2,600	107.3	72.2	373.8	20.2以下	20以上	—	7.5未満	3000以上
9	男性	30~49(歳)		1	70.0	ぶつう(Ⅱ)	1.70	—	—	1.70	27.0	1,980	2,780	113.4	76.4	395.3	21.4以下	22以上	—	7.5未満	3000以上
10	男性	50~64(歳)		1	69.1	ぶつう(Ⅱ)	1.75	—	—	1.75	21.8	1,510	2,650	112.6	73.6	380.9	20.6以下	22以上	—	7.5未満	3000以上
11	男性	65~74(歳)		1	64.4	ぶつう(Ⅱ)	1.70	—	—	1.70	21.6	1,390	2,350	102.8	65.3	337.8	18.3以下	21以上	—	7.5未満	3000以上
12	男性	75以上(歳)		1	61.0	ぶつう(Ⅱ)	1.70	—	—	1.70	21.5	1,310	2,250	98.4	62.5	323.4	17.5以下	20以上	—	7.5未満	3000以上
13	女性	1~2(歳)		1	11.0	ぶつう(Ⅱ)	1.35	—	—	1.35	59.7	660	900	37.1	25.0	129.4	—	—	—	2.5未満	800
14	女性	3~5(歳)		1	16.1	ぶつう(Ⅱ)	1.45	—	—	1.45	52.2	840	1,250	51.6	34.7	179.7	13.9以下	8以上	—	3.5未満	1400以上
15	女性	6~7(歳)		1	21.9	ぶつう(Ⅱ)	1.55	—	—	1.55	41.9	920	1,450	59.8	40.3	208.4	16.1以下	9以上	—	4.5未満	1600以上
16	女性	8~9(歳)		1	27.4	ぶつう(Ⅱ)	1.60	—	—	1.60	38.3	1,050	1,700	70.1	47.2	244.4	18.9以下	11以上	—	5.0未満	1800以上
17	女性	10~11(歳)		1	36.3	ぶつう(Ⅱ)	1.65	月経あり	—	1.65	34.8	1,200	2,100	86.6	58.3	301.9	23.3以下	13以上	—	6.0未満	2000以上

### 3) 保存と読み込み

給与栄養目標量シートは3件まで保存することができます。保存したデータを読み込んで再利用することも可能です。

### 4) 印刷する

印刷するときは、「印刷」メニューの「設定」ボタンをクリックします。罫線やフッターが自動で設定されます。

### 5) 行の移動・挿入・削除

行の移動、挿入、削除には、メニューの「行の移動・削除」内のボタンから行います。

### 6) 書き出し

作成した給与栄養目標量は、「書き出し」ボタンでシステム内部に記録されます。記録された栄養目標量は、基本データの編集画面で読み込んで使用することができます。



「書き出し」によって、緑の枠の値がシステム内部に記録されます。入力も可能ですので、値を丸めた数字にすることもできます。

「書き出し」後に、基本データの編集画面を開き、「給与栄養目標量の読み込み」ボタンをクリックすると、記録された給与栄養目標量が読み込まれます。

番号	性別	年齢 (選択)	年齢 (入力)	人数	体重	活動Lv	活動Lv 数値	月経	妊娠等	活動Lv 基準値	基礎代謝 基準値 kcal/kg	基礎 代謝量 kcal	推定エネルギー 必要量 kcal	たんぱく質 目標量 g	脂質 目標量 g	炭水化物 目標量 g	飽和脂肪酸 目標量 g	食物繊維 目標量 g	食塩相当量 目標量 g	カリウム 目標量 g	カルシウム 推定量 g
集計行	男女	86.9	30	53.3	低い (1)	1.40	—	—	—	1.40	21.0	1,120	1,570	69.9	44.0	226.0	12.3	16.9	7	2800	650
1	男性	77	1	59.1	低い (1)	1.40	—	—	—	1.40	21.5	1,271	1,779	77.8	49.4	255.7	13.8以下	20以上	7.5未満	3000以上	750
2	男性	85	1	62.1	低い (1)	1.40	—	—	—	1.40	21.5	1,335	1,869	81.8	51.9	268.7	14.5以下	20以上	7.5未満	3000以上	750
3	男性	100	1	64.5	低い (1)	1.40	—	—	—	1.40	21.5	1,387	1,941	84.9	53.9	279.0	15.1以下	20以上	7.5未満	3000以上	750
4	男性									21.5	1,238	1,734	75.9	48.2	249.3	13.5以下	20以上	7.5未満	3000以上	750	
5	男性									21.5	1,355	1,896	83.0	52.7	272.6	14.7以下	20以上	7.5未満	3000以上	750	
6	男性									21.5	1,292	1,809	79.1	50.3	260.0	14.1以下	20以上	7.5未満	3000以上	750	
7	男性									21.5	1,253	1,755	76.8	48.8	252.3	13.6以下	20以上	7.5未満	3000以上	750	

成分値の選択  
基本データ | 日本食品標準成分表(本表) | アミノ酸、脂肪酸、炭水化物成分表 | 炭水化物成分表別表

食事摂取基準: 2025 | 栄養評価方法: 七訂方法 | エネルギー基準範囲: 推定エネルギー必要量の±10%

給与栄養目標量の読み込み

性別: 男性・女性 | 身長 cm: | 妊娠: | 基礎代謝基準値 kcal/kg: |  
 男女比 %: 33.3 : 66.7 | 体重 kg: 53.3 | 月経: | |  
 男女人数: 10 : 20 | BMI: | 活動Lvカテゴリ: 低い (1) | 推定エネルギー必要量 kcal: |  
 年齢: 86.9 | 基礎代謝量 kcal: 1120 | 活動Lv数値: 1.40 | |

目標量設定	目標量	基準値	%エネルギー	基準値	目標量	基準値
たんぱく質	69.1	58.8~78.4	17.6	15~20	カリウム	2800
脂質	44.0	34.8~52.3	25.2	20~30	カルシウム	650
炭水化物	224.5	196~254.8	57.2	50~65	鉄	5.8
飽和脂肪酸	12.4	12.2以下	7.1	7.0以下	ビタミンA	700
食物繊維	16.0	18以上			ビタミンB1	0.80
食塩相当量	7.0	7.0			ビタミンB2	1.00
					ビタミンC	120

目標量 基準値

血圧 (下): 80(75)未満  
 血圧 (上): 130(125)未満  
 脈拍数: 60~100  
 血糖値 (空腹時): 70~99  
 血糖値 (食後2時間): 140未満

## 5 追加データの登録と編集

栄養サポートでは、①食品、②献立（食品と重量）、③食事セット（献立と食事時間）を登録し、食品検索から呼び出して使うことができます。

### 1. 食品の追加・編集

市販食品などの成分値を登録して栄養計算に利用できます。

追加した食品には「F1 + 5桁数字」による食品番号が割り当てられます。



複数の検索語を「,」で区切るAND検索も可能です。

100g当たり以外の数値で入力しても登録時に計算されて100g当たりで登録されます。

食品群として、食品成分表の18の食品群と「99その他」を設定できます。

The screenshot shows the '食品の登録' (Food Registration) window. At the top, there is a search bar with a dropdown arrow. Below it, there are input fields for '食品番号' (Food Number), '食品名' (Food Name), '重量' (Weight) set to '100 g 当たり', and '食品群' (Food Group). The main area contains a grid of input fields for various nutrients and components, such as '重量変化率', '炭水化物', 'タンパク質', '脂質', and various vitamins and minerals. At the bottom right, there are buttons for 'コピー', '削除', 'クリア', '登録', and '閉じる'. A note below these buttons states: '★は食事摂取基準の成分値'.

コピー：表示中の食品をコピーします。

削除：表示中の食品データを削除します。

食品成分表に記載されている食品や栄養サポートに登録済みの食品（F0 から始まる食品番号の食品）は削除できません。

クリア：表示中の成分値をすべて削除します。

登録：表示中の食品を登録します（Tr、- など数値以外の文字列は登録できません）。

登録されると F1 から始まる食品番号が自動で付与されます。

閉じる：ウィンドウを閉じます（キーボードの Esc キーでも閉じることができます）。

## 1) 食品の登録 (ボタンからの登録)

- ①栄養サポートメニューの「追加食品」をクリックします。
- ②開いた「食品の登録」ウィンドウに追加する食品の成分値を入力します。
- ③食品群を選択します。

登録後の食品は、検索から呼び出して再編集できます。

何 g 当たりの成分値なのかを入力します。

食品に掲載された成分値を入力します。

\*ここではエネルギー (七訂方法) に同じ値を入れています。

- ④「登録」ボタンをクリックします。  
登録が完了するとウィンドウが表示され、食品番号が自動的に付与されます。

## 2) 食品の登録 (右クリックメニューからの登録)

- ①ヘッダーを設定したシートに登録する食品名、重量、成分値を入力します。

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 (七訂方法) (kcal)	たんぱく質 (八訂) (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (八訂) (g)	脂質 (g)	飽和脂肪酸 (g)	n-多価脂肪酸
		バックごはん	180	260	260	3.5	3.5	0.5	0.5		

- ②追加したい食品の行を選択し、右クリックします。
- ③右クリックのメニューから「食品追加 (栄養サポート)」を選択します。

- + 食品追加(栄養サポート)
- + 献立追加(栄養サポート)
- + 食事セット追加(栄養サポート)

## 2. 献立の追加・編集

献立は食品と重量を登録して作成します。

追加した献立には「M1 + 5桁数字」による食品番号が割り当てられます。  
献立の再編集や既存データをコピーして食品や重量を変更して登録することも可能です。



食品の選択での検索結果は、食品のみになります。  
ここでは食品の選択だけで編集はできません（食品の編集は食品の登録で行います）

検索結果は献立のみになります。  
食品群、分類、調理法も任意で設定可能です。

- 上へ：選択中の食品を上へ移動します。
- 下へ：選択中の食品を下へ移動します。
- 一行削除：選択中の食品を消去します。
- クリア：表示中の食品をすべて消去します。
- コピー：表示中の献立をコピーします。
- 削除：表示中の献立データを削除します。登録済みの献立（M0から始まる献立）は削除できません。
- 登録：表示中の献立を登録します。登録されるとM1から始まる食品番号が自動で付与されます。

- 成分値：表示中の献立の成分値が表示されます。編集後は登録ボタンから更新されます。
- 備考：自由記述欄です（栄養計算には反映させません）
- 閉じる：ウィンドウを閉じます（キーボードのEscキーでも閉じることができます）。

## 1) 献立の登録 (ボタンからの登録)

- ①栄養サポートメニューの「献立」をクリックします。
- ②「食品の選択」の検索語に献立に追加する食品を入力して検索します。
- ③重量に数値を入力して、「追加」ボタンをクリックします。すると、入力内容が右側の「献立の内容」に追加されます。
- ④同じようにして、献立に必要な食品を追加していきます。  
\* 追加した食品をダブルクリックすると、食品と重量が「食品の選択」に表示され、重量や食品を変更して「更新」ボタンをクリックすると選択中の内容を更新できます。
- ⑤献立名を入力し、食品群、調理法を選択して、「登録」ボタンをクリックします。

登録後の献立は、検索から呼び出して再編集できます。

## 2) 献立の登録 (右クリックメニューからの登録)

- ①ヘッダーを設定したシートに登録する献立名、食品名、重量を入力して栄養計算します。

日付	曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	廃棄率 (%)	エネルギー (kJ)	エネルギー (八訂) (kcal)
					総合計	247.5			381	351
			たまごかけご飯		合計	247.5			381	351
				F101071	バックごはん	180	01 穀類		0	260
				12004	鶏卵 全卵 生	60	12 卵類	14	356	85
				17007	こいくちしょうゆ	7.5	17 調味料類	0	24	6

- ②追加したい献立の中のセルを選択し、右クリックします。  
\* 同じ献立の中であれば、どのセルを選択してもOKです。
- ③右クリックのメニューから「献立追加 (栄養サポート)」を選択します。
- ④献立の登録ウィンドウが開きますので、食品群・調理法を選択して、「登録」ボタンをクリックします (食品群・調理法は空欄でも登録可能です)。

- + 食品追加(栄養サポート)
- + 献立追加(栄養サポート)
- + 食事セット追加(栄養サポート)

### 3. 食事セットの追加・編集

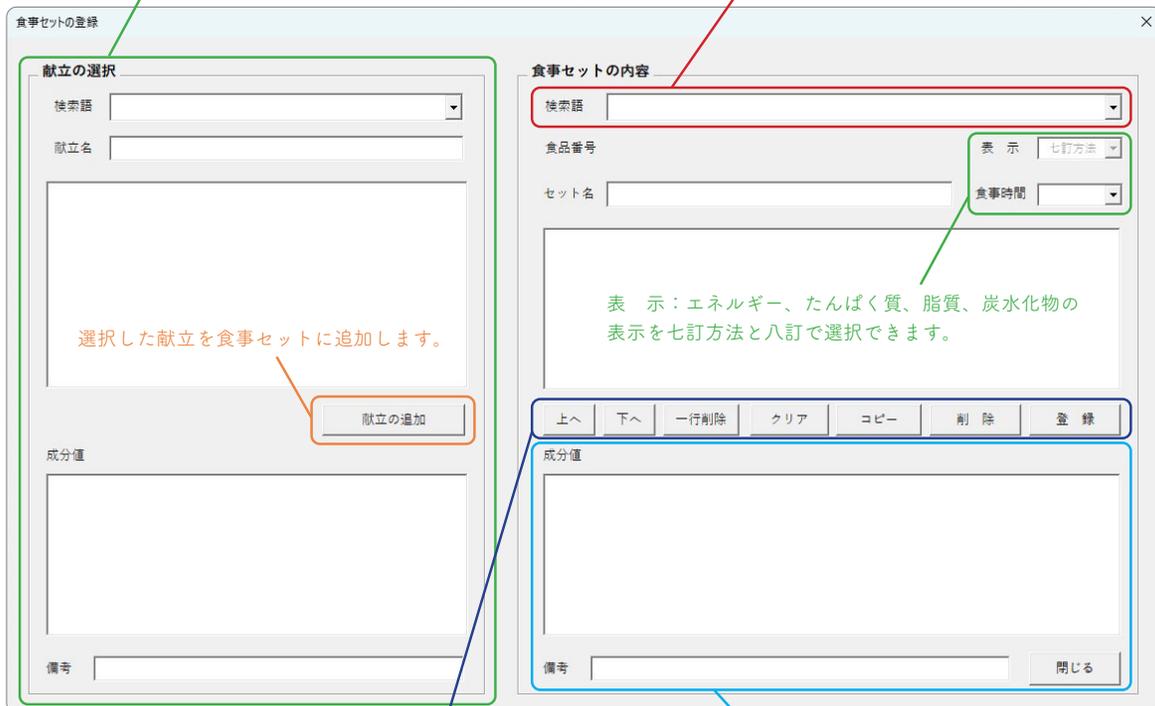
食事セットは献立と食事時間を登録して作成します。

追加した食事セットには「S1 + 5桁数字」による食品番号が割り当てられます。



検索結果は献立のみになります。  
ここでは献立の編集はできません（編集は献立の登録で行います）

検索結果は食事セットのみになります。



選択した献立を食事セットに追加します。

表示：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物の表示を七訂方法と八訂で選択できます。

- 上へ：選択中の献立を上へ移動します。
- 下へ：選択中の献立を下へ移動します。
- 一行削除：選択中の献立を消去します。
- クリア：表示中の献立をすべて消去します。
- コピー：表示中の食事セットをコピーします。
- 削除：表示中の食事セットデータを削除します。登録済みの食事セット（S0から始まる食事セット）は削除できません。
- 登録：表示中の食事セットを登録します。登録されるとS1から始まる食品番号が自動で付与されます。

- 成分値：表示中の食事セットの成分値が表示されます。編集後は登録ボタンから更新されます。
- 備考：自由記述欄です（栄養計算には反映させません）
- 閉じる：ウィンドウを閉じます（キーボードのEscキーでも閉じることができます）。

## 1) 食事セットの登録 (ボタンからの登録)

- ①栄養サポートメニューの「食事セット」をクリックします。
- ②「献立の選択」の検索語に食事セットに追加する献立を入力して検索します。
- ③「追加」ボタンをクリックします。すると、入力内容が右側の「食事セットの内容」に追加されます。
  - \* 食事セットに追加した献立をダブルクリックすると、選択した献立が「献立の選択」に表示され、献立の構成や成分値を確認できます。
- ④同じようにして、食事セットに必要な献立を追加していきます。
- ⑤食事セット名を入力し、食事時間を選択して、「登録」ボタンをクリックします。

登録後の食事セットは、検索から呼び出して再編集できます。

登録後に切り替え可能になります。起動時の表示は「栄養評価の設定」で選択された評価方法になります。

**献立の選択**

検索語: たまごかけ  
献立名: たまごかけご飯

食品番号	食品名	重量 (g)
F100001	パックご飯	180
12004	鶏卵 全卵 生	60
17007	こいくちしょうゆ	7.5

成分値

食品群	01 穀類	分類	01 主食
重量 (g)	247.5	調理法	01 ご飯物
エネルギー(八訂)(kcal)	351	たんぱく質(八訂)(g)	10.7
エネルギー(七訂方法)	356	たんぱく質(g)	11.4
脂質(八訂)(g)	6.1	炭水化物(八訂)(g)	61.7
脂質(g)	6.6	炭水化物(g)	59.8
飽和脂肪酸(g)	1.87	食物繊維(g)	0.0
n-6系脂肪酸(g)	0.79	プロスキー-炭法(g)	0.0
n-3系脂肪酸(g)	0.07	AOAC法(g)	0.0
食塩(g)	1.3	水分(g)	50.0

備考

**食事セットの内容**

検索語:

食品番号:  表示  七訂方法

セット名:  食事時間:

献立名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
たまごかけご飯	247.5	356	11.4	6.6	59.8	1.3
じゃがいもとねぎのみそ汁	178	49	2.0	0.4	9.5	1.3
フルーツのヨーグルト和え	138	118	3.1	2.5	20.8	0.1

上へ 下へ 一行削除 クリア コピー 削除 登録

成分値

備考  閉じる

## 2) 食事セットの登録 (右クリックメニューからの登録)

- ①ヘッダーを設定したシートに食事時間と献立を入力して栄養計算します。

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(七訂方法)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)
				総合計	563.5	505	522	15.3	16.6
		朝食		朝食合計	563.5	505	522	15.3	16.6
		たまごかけご飯		合計	247.5	351	356	10.7	11.4
			F101071	パックご飯	180	260	260	3.5	3.5
			12004	鶏卵 全卵 生	60	85	90	6.8	7.3
			17007	こいくちしょうゆ	7.5	6	6	0.5	0.6
		じゃがいもとねぎのみそ汁		合計	178	42	49	1.7	2.0
			02017	じゃがいも 皮なし 生	40	24	30	0.5	0.7
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	10	4	3	0.1	0.1
			17046	米みそ 赤色辛みそ	7	12	13	0.8	0.9
			17028	顆粒和風だし	1	2	2	0.3	0.2
			F000001	水	120	0	0	0.0	0.0
		フルーツのヨーグルト和え		合計	138	112	118	2.9	3.1
			13025	ヨーグルト 全脂無糖	80	45	50	2.6	2.9
			03003	車糖 上白糖	8	31	31	0.0	0.0
			07035	うんしゅううみかん 缶詰 果肉	20	13	13	0.1	0.1

②追加したい食事セットの中のセルを選択し、右クリックします。

\* 同じ食事セット（食事時間）の中であれば、どこを選択してもOKです。

③右クリックのメニューから「食事セット追加（栄養サポート）」を選択します。

④食事セットの登録ウィンドウが開きますので、食事セット名を入力して、「登録」ボタンをクリックします。

- + 食品追加(栄養サポート)
- + 献立追加(栄養サポート)
- + 食事セット追加(栄養サポート)

#### 4. データの同期

栄養サポートでは、登録した食品や献立を再編集した際にそれらを含む献立や食事セットがある場合、献立や食事セットのデータを再計算して修正します（データの同期）。

以下、18ページの「バックご飯」の「エネルギー（七訂方法）」の成分値を変更した例で説明します。

①メニュー「追加食品」をクリックして、登録した「バックご飯」を呼び出します。

②「エネルギー（七訂方法）」の成分値を200kcalに変更します。

18ページで登録した食品のデータを変更した。

18ページの数値と異なりますが、180g当たりで登録した成分値が100g当りに換算されて登録されたためです。

食品の登録

検索語: バックご飯

食品番号: F100001 食品名: バックご飯

重量: 100 g 当たり 食品群: 01 穀類

重量変化率	%	差引法による利用可能炭水化物	g	★ マンガン	mg	★ ビタミンB1	mg
腐敗率	%	★ 食物繊維総量	g	★ ヨウ素	μg	★ ビタミンB2	mg
エネルギー	kJ	★ プロスキュー変法*食物繊維	g	★ セレン	μg	ナイアシン	mg
★ エネルギー (八訂)	144.44 kcal	★ AOAC法食物繊維	g	★ クロム	μg	★ ニアシン当量	mg
★ エネルギー (七訂方法)	200 kcal	糖アルコール	g	★ モリブデン	μg	★ ビタミンB6	mg
水分	g	★ 炭水化物 (八訂)	32.777 g	レチノール	μg	★ ビタミンB12	μg
アミノ酸組成によるたんぱく質	g	★ 炭水化物	32.777 g	α-カロテン	μg	★ 葉酸	μg
★ たんぱく質 (八訂)	1.9444 g	有機酸	g	β-カロテン	μg	★ パントテン酸	mg
★ たんぱく質	1.9444 g	灰分	g	β-クリプトキサンチン	μg	★ ビオチン	μg
トリアシグリセロール当量	g	★ 食塩相当量	0 g	β-カロテン当量	μg	★ ビタミンC	mg
コレステロール	mg	★ ナトリウム	mg	★ レチノール活性当量	μg	アルコール	g
★ 脂質 (八訂)	0.2777 g	★ カリウム	mg	★ ビタミンD	μg	硝酸イオン	g
★ 脂質	0.2777 g	★ カルシウム	mg	★ α-トコフェロール	mg	カフェイン	g
★ 飽和脂肪酸	g	★ マグネシウム	mg	β-トコフェロール	mg	ポリフェノール	g
★ n-3系多価不飽和脂肪酸	g	★ リン	mg	γ-トコフェロール	mg	タンニン	g
★ n-6系多価不飽和脂肪酸	g	★ 鉄	mg	δ-トコフェロール	mg	テオプロミン	g
利用可能炭水化物 (単糖当量)	g	★ 亜鉛	mg	★ ビタミンK	μg		
利用可能炭水化物 (質量計)	g	★ 銅	mg				

備考

★は食事摂取基準の成分値

コピー 削除 クリア **登録** 閉じる

「登録」→「更新して登録」をクリックします。

③食品の再編集時にその食品が含まれる献立や食事セットがあるとメッセージが表示されますので、OKボタンをクリックします。

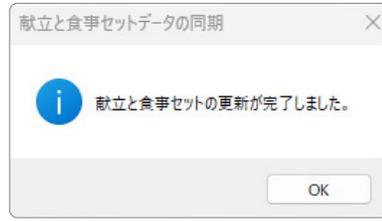
\* ここでは「バックご飯」を含む献立「たまごかけご飯」と「たまごかけご飯」を含む食事セット「朝食メニュー」があります。

更新する食品を含む献立と食事セット

更新する食品を含む献立数:【1件】  
更新する食品を含む食事セット数:【1件】  
食品を更新すると、献立と食事セットも更新されます。  
このまま食品を更新しますか？

OK キャンセル

④食品の更新が終了し、そのあとで献立と食事セットの更新が行われます。



\* 献立や食事セットを確認するとデータが更新され、同期されていることが確認できます。

献立の登録

食品の選択

検索語: [ ]

食品名: [ ]

重量 (g): [ ]

成分値

備考: [ ]

献立の内容

検索語: たまごかけご飯

食品番号: M100001 献立名: たまごかけご飯

食品群: 01 穀類 分類: 01 主食 調理法: 01 ご飯物

食品番号	食品名	重量 (g)
F100001	パックご飯	180
12004	鶏卵 全卵 生	60
17007	こいくちしょうゆ	7.5

成分値

エネルギー(八訂)(kcal)	351	たんぱく質(八訂)(g)	10.7	脂質(八訂)(g)	6.1
エネルギー(七訂方法)	456	たんぱく質(g)	11.4	脂質(g)	6.6
炭水化物(八訂)(g)	61.7	食物繊維(g)	0.0	飽和脂肪酸(g)	1.87
炭水化物(g)	59.8	プロスキーマ法*(g)	0.0	n-6系脂肪酸(g)	0.79
食塩(g)	1.3	AOAC法(g)	0.0	n-3系脂肪酸(g)	0.07
水分(g)	50.0				

備考: [ ]

食事セットの登録

献立の選択

検索語: たまごかけご飯

献立名: たまごかけご飯

食品番号	食品名	重量 (g)
F100001	パックご飯	180
12004	鶏卵 全卵 生	60
17007	こいくちしょうゆ	7.5

成分値

食品群	01 穀類	分類	01 主食
重量(g)	247.5	調理法	01 ご飯物
エネルギー(八訂)(kcal)	351	たんぱく質(八訂)(g)	10.7
エネルギー(七訂方法)	456	たんぱく質(g)	11.4
脂質(八訂)(g)	6.1	炭水化物(八訂)(g)	61.7
脂質(g)	6.6	炭水化物(g)	59.8
飽和脂肪酸(g)	1.87	食物繊維(g)	0.0
n-6系脂肪酸(g)	0.79	プロスキーマ法(g)	0.0
n-3系脂肪酸(g)	0.07	AOAC法(g)	0.0
食塩(g)	1.3	水分(g)	50.0

備考: [ ]

食事セットの内容

検索語: S100001

食品番号: S100001 表示: 七訂方法

セット名: 朝食メニュー (たまごかけご飯、みそ汁、ヨーグルト) 食事時間: 朝食

献立名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
たまごかけご飯	247.5	456	11.4	6.6	59.8	1.3
じゃがいもたまごのみそ汁	178	49	2.0	0.4	9.5	1.3
フルーツのヨーグルト和え	138	118	3.1	2.5	20.8	0.1

成分値

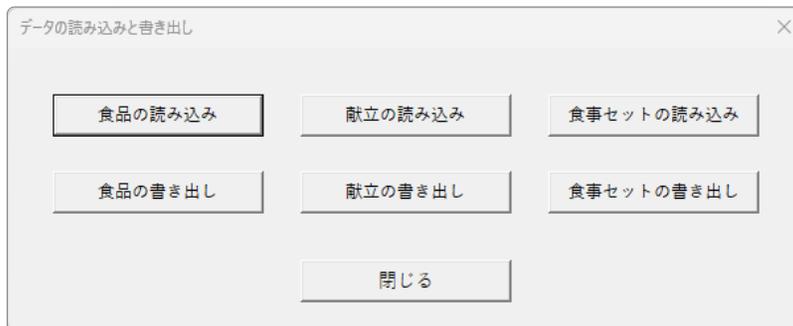
エネルギー(八訂)(kcal)	505	たんぱく質(八訂)(g)	15.3	脂質(八訂)(g)	8.7
エネルギー(七訂方法)	622	たんぱく質(g)	16.6	脂質(g)	9.5
炭水化物(八訂)(g)	86.8	食物繊維(g)	4.6	飽和脂肪酸(g)	3.41
炭水化物(g)	90.2	プロスキーマ法(g)	1.0	n-6系脂肪酸(g)	1.06
食塩(g)	2.7	AOAC法(g)	3.6	n-3系脂肪酸(g)	0.12
水分(g)	205.0				
ビタミンA(μg)	160	ビタミンB2(mg)	0.38	葉酸(μg)	63
ビタミンD(μg)	2.3	ナイアシン(mg)	4.0	パントテン酸(mg)	
ビタミンE(mg)	1.3	ビタミンB6(mg)	0.21	ビオチン(μg)	
ビタミンK(μg)	11	ビタミンB12(μg)	0.8	ビタミンC(mg)	

備考: [ ]

## 5. データの書き出し・読み込み

登録したデータは、Excel形式で書き出すことができます。

書き出したデータは、栄養サポートがインストールされた別のPCで読み込むことができます。



### 《書き出したデータの共有について》

- ・ご自身の使用する2台のPCでデータを共有する場合にご使用ください。  
職場や学校など同一人の使用ではない環境でもデータを共有する必要がある場合は、共有していただいても結構です。
- ・データを読み込む場合、読み込む側のPCに同じ食品番号のデータがある場合は、読み込むデータ側の食品番号で上書きされます。そのため、データを共有する際は、追加データを登録するPCを統一することをおすすめします。
- ・他社製のソフトやアプリケーションで書き出したデータは読み込むことはできません（他社製ソフトのデータを栄養サポート形式のデータに変換する有償サポートを設けています。詳しくは[info@subaru-gk.co.jp](mailto:info@subaru-gk.co.jp)よりお問い合わせください）。
- ・書き出したデータを開いて編集すると読み込みエラーの原因になります。書き出したデータは編集せずに使用してください。

## 6 シート・行の操作



### 1. シートの操作

#### ① 「コピー」 ボタン

選択中のシートがコピーされます。複数のシートのコピーもできます（テーブルを含む場合を除く）。

#### ② 「削除」 ボタン

選択中のシートが削除されます。複数のシートの削除も可能です。

### 2. 行の操作

#### ① 「上へ」 ボタン

選択中のセルのある行を上に移動にします。行を選択していなくても行ごと移動します。

連続する複数のセルを選択している場合は、まとめて移動します。

#### ② 「下へ」 ボタン

選択中のセルのある行を下に移動にします。

#### ③ 「削除」 ボタン

選択中のセルのある行を削除にします。行を選択していなくても行ごと削除します。

複数のセルを選択している場合は、まとめて削除します。

#### ④ 「挿入」 ボタン

選択中のセルのある行の上に行を挿入します。連続する複数のセルを選択している場合、選択しているセルの数と同じ行数を挿入します。

#### ⑤ 「献立削除」 ボタン

選択中のセルのある献立を削除します。

食事 時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	たんぱく質 (g)
			総合計	509.3	566	601	
			1日合計	509.3	566	601	
			昼食合計	509.3	566	601	
			合計	130	204	218	
			合計	96.3	200	213	
			合計	130	204	218	
			合計	96.3	200	213	
			合計	60	68	75	
			合計	0.2	0	0	
			合計	0.1	0	0	
			合計	6	21	22	
			合計	7	10	11	
			合計	7	19	20	
			合計	6	71	74	
			合計	8	10	10	
			合計	49	102	109	
			合計	7	24	25	
			合計	10			
			合計	10			
			合計	7			
			合計	15			
			合計	159			
			合計	20			
			合計	2			
			合計	7			
			合計	130			
			合計	75			
			合計	75			



【献立削除の挙動】 選択中のセルのある献立（ここでは「チキンカツ」）が削除されて、合計値が赤になりますので、再計算して合計値を更新します。

食事 時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	たんぱく質 (g)
			総合計	509.3			
			1日合計	509.3			
			昼食合計	509.3			
			合計	130			
			合計	49			
			合計	7			
			合計	10			
			合計	10			
			合計	7			
			合計	15			
			合計	159			
			合計	20			
			合計	2			
			合計	7			
			合計	130			
			合計	75			
			合計	75			

## 7 表示の設定

栄養計算後のシートは5通りの表示ができます。

- ①全て表示：食品、献立、食事時間、1日合計、総合計の全てが表示されます（栄養計算を行った直後の状態です）。
- ②献立：献立、食事時間、1日合計、総合計が表示されます。



1	日付	曜日	食事時間	献立名	食品名	重量(g)	エネルギー (八訂) (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	たんぱく質 (八訂) (g)	たんぱく質 (g)
2					総合計	17038.2	14642	15624	584.0	672.4
3	2025/1/1	水			1日合計	1839.9	1646	1758	64.3	74.9
4			朝食		朝食合計	632.9	526	570	22.6	26.2
5				ご飯 (130g)	合計	130	204	218	3.6	4.0
7				じゃがいもとたまごのみそ汁	合計	198.5	74	84	4.0	6.7
14				鮭の塩焼き (40g)	合計	40.4	75	82	6.7	0.0
17				そえもの (しょうが)	合計	10	4	5	0.0	2.2
19				もやしとピーマンの炒め物	合計	54	47	48	2.2	6.0
25				牛乳 (200g)	合計	200	122	134	6.0	18.6
27			昼食		昼食合計	510.3	566	601	18.6	21.9
28				ご飯 (130g)	合計	130	204	218	3.6	11.7
30				チキンカツ	合計	96.3	200	213	11.7	1.7
39				春雨サラダ	合計	49	102	105	1.7	1.4
45				小松菜とちくわぶのみそ汁	合計	160	20	21	1.4	0.1
51				りんご (75g)	合計	75	40	43	0.1	23.1
53			夕食		夕食合計	696.7	554	587	23.1	26.7
54				ご飯 (130g)	合計	130	204	218	3.6	

- ③食事時間：食事時間、1日合計、総合計が表示されます。

1	日付	曜日	食事時間	食品名	重量(g)	エネルギー (八訂) (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	たんぱく質 (八訂) (g)	たんぱく質 (g)	脂 (八訂)
2					総合計	17038.2	14642	15624	584.0	672.4
3	2025/1/1	水			1日合計	1839.9	1646	1758	64.3	74.9
4			朝食		朝食合計	632.9	526	570	22.6	26.2
27			昼食		昼食合計	510.3	566	601	18.6	21.9
53			夕食		夕食合計	696.7	554	587	23.1	26.7
88	2025/1/2	木			1日合計	1895.5	1601	1714	64.1	74.1
89			朝食		朝食合計	653.6	511	548	22.3	24.9
112			昼食		昼食合計	625	529	564	20.6	24.6
152			夕食		夕食合計	616.9	562	602	21.2	24.6
184	2025/1/3	金			1日合計	1976.7	1631	1747	68.8	78.5
185			朝食		朝食合計	553.2	500	526	22.0	25.5
208			昼食		昼食合計	602.5	566	601	23.6	25.6
243			夕食		夕食合計	821	565	620	23.2	27.4
277	2025/1/4	土			1日合計	1864.6	1598	1694	70.3	81.5

④ 1日合計：1日合計、総合計が表示されます。

1	日付	曜日	食品名	重量(g)	エネルギー (八訂) (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	たんぱく質 (八訂)(g)	たんぱく質 (g)	脂質 (八訂)(g)
2	総合計			17038.2	14642	15624	584.0	672.4	446.2
3	2025/1/1	水	1日合計	1839.9	1646	1758	64.3	74.9	52.1
88	2025/1/2	木	1日合計	1895.5	1601	1714	64.1	74.1	37.6
184	2025/1/3	金	1日合計	1976.7	1631	1747	68.8	78.5	56.4
277	2025/1/4	土	1日合計	1864.6	1598	1694	70.3	81.5	43.6
355	2025/1/5	日	1日合計	1914.3	1623	1726	62.1	69.3	50.2
439	2025/1/6	月	1日合計	1890.3	1679	1815	64.5	73.6	57.0
538	2025/1/7	火	1日合計	1788.3	1636	1740	61.4	73.3	54.8
635	2025/1/8	水	1日合計	2011.3	1604	1696	66.2	75.4	47.3
721	2025/1/9	木	1日合計	1857.3	1625	1734	62.3	71.8	47.2
812									

⑤食品群別：食品別の集計を表示します。3階層のグループ化を行います。

1	2	3	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	日付	曜日	食事 時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	エネルギー (八訂) (kcal)		
2	総合計								17014.3	14	
3	01 穀類合計								3437	5	
4					01015	こむぎ 薄力粉 1等 合計	17	01 穀類			
8					01026	角形食パン 食パン 合計	60	01 穀類			
9	2025/1/7	火	朝食	食パン (6枚切り:60g)	01026	角形食パン 食パン	60	01 穀類			
10					01034	ロールパン 合計	60	01 穀類			
11	2025/1/3	金	朝食	ロールパン (30g/個)	01034	ロールパン	60	01 穀類			
12					01063	マカロニ・スパゲッティ 乾 合計	25	01 穀類			
13	2025/1/1	水	夕食	スパソテー	01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	10	01 穀類			
14	2025/1/9	木	夕食	ナポリタン	01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	15	01 穀類			
15					01069	ちくわぶ 合計	2	01 穀類			
16	2025/1/1	水	昼食	小松菜とちくわぶのみそ汁	01069	ちくわぶ	2	01 穀類			
17					01077	パン粉 生 合計	15	01 穀類			
18	2025/1/1	水	昼食	チキンカツ	01077	パン粉 生	7	01 穀類			
19	2025/1/6	月	昼食	ハンバーグ	01077	パン粉 生	5	01 穀類			
20	2025/1/8	水	夕食	たらのハーパン粉焼	01077	パン粉 生	3	01 穀類			
21					01109	こめ 陸稲めし 精白米 合計	3250	01 穀類	5		
22	2025/1/1	水	昼食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
23	2025/1/1	水	朝食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
24	2025/1/1	水	夕食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
25	2025/1/2	木	昼食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
26	2025/1/2	木	朝食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
27	2025/1/2	木	夕食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
28	2025/1/3	金	昼食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			
29	2025/1/3	金	夕食	ご飯 (130g)	01109	こめ 陸稲めし 精白米	130	01 穀類			

3階層でグループ化されます。

「-」ボタン：クリックするとグループ化されます。

「+」ボタン：クリックするとグループが解除されます。

「1」ボタン：第1階層を表示

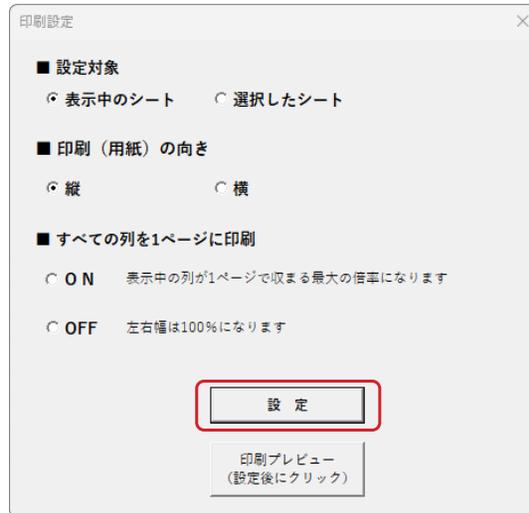
「2」ボタン：第2階層まで表示

「3」ボタン：第3階層まで表示

## 8 印刷の設定

表示中のシートによって、動作が分かれます。

- ①栄養計算シートの場合：印刷設定の画面が開きます。
- ②栄養評価シート・給与栄養目標シートの場合：プレビューが表示されます（印刷設定は表示されません）。



### ①栄養評価シートの場合

「設定」ボタンをクリックすると、選択した内容に加えて、ヘッダー（左：シート名、右：日時）、フッター（ページ数 / 総ページ）が設定されます。

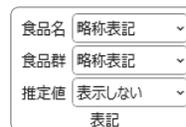
印刷は、①表示する成分値は必要なものだけに絞る、②表示の設定（27 ページ）を使って必要な階層を絞り込む（例：印刷する情報が献立以降の階層でよければ「表示」で「献立」を選択してから印刷する）ことで無駄なく見やすく印刷できます。

## 9 表記の設定

### 1. 食品名

食品名は以下の二通りから選択できます（初期設定は略称表記）。

- ①略称表記：②の表記を短縮した表記
- ②文科省表記：文部科学省の「日本食品標準成分表」の表記



### 2. 食品群

食品群は以下の二通りから選択できます（初期設定は略称表記）。

- ①略称表記：②の表記を短縮した表記
- ②文科省表記：文部科学省の「日本食品標準成分表」の 18 食品群の表記

略称表記	文科省表記
02 いも類	02 いも及びでん粉類
03 砂糖類	03 砂糖及び甘味類
16 飲料類	16 し好飲料類
17 調味料類	17 調味料及び香辛料類
18 調理済み食品類	18 調理済み流通食品類

### 3. 推定値

文部科学省「日本食品標準成分表」では、推定値を分析値と区別するため、(1.5)のようにカッコをつけた数値で掲載しています。推定値は食品の計算結果でのみ表示され、献立の成分値など合計値の計算では、カッコのない数値として合計されます。栄養サポートでは、推定値について以下の選択が可能です（初期設定は①表示しない）。

- ①表示しない：推定値のカッコを表示しません。
- ②表示する：推定値をカッコつきで表示します。

食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー (kJ)	エネルギー (八訂) (kcal)	エネルギー (七訂方法) (kcal)	水分 (g)	アミノ酸 組成による たんぱく質 (g)	たんぱく質 (八訂) (g)
	総 合 計	96.3	836	200	213	59.1	11.7	11.7
	合 計	96.3	836	200	213	59.1	11.7	11.7
11224	にわとり 若鶏・主品目 もも 皮なし 生	60	286	68	76	45.7	9.8	9.8
17014	精製塩 家庭用	0.2					-	0.0
17063	こしょう 黒 粉	0.1				0.0	(0.0)	0.0
01015	こむぎ 薄力粉 1等	6	89	21	22	0.8	0.5	0.5
12004	鶏卵 全卵 生	7	42	10	11	5.3	0.8	0.8
01077	パン粉 生	7	82				(0.6)	0.6
14006	豚合油	8	292				-	0.0
17002	中濃ソース	8	44	10	10	4.9	0.0	0.0

合計値では、推定値もカッコのない数値として合計されます。

推定値（カッコつきの数値）

## 10 電子版

メニューの「摂取基準」をクリックすると、本書の電子版が掲載されている Web ページが開きます。



### 《電子版について》

- 電子版は、省庁等から公表される正誤表の内容を反映しており、正誤表が更新されるたびに電子版も更新されます。  
正誤表 <https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/seigohyo>
- 電子版は PDF 形式になります。
- 電子版の閲覧には、Adobe Acrobat Reader などの PDF 閲覧用のソフトが必要です。

## 11 サポート

### 1. マニュアル <https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/manual>

ボタンをクリックすると、マニュアルが掲載されている Web ページが開きます。Web ページからマニュアルをダウンロードすることも可能です。Web ページでは最新のマニュアルを掲載しています。



### 2. 動画で学ぶ <https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/movie>

ボタンをクリックすると、栄養サポートの使い方を動画で説明した Web ページに移動します。

### 3. 使用期限

ボタンをクリックすると、使用期限が表示されます。本書購入による栄養サポートの利用期間は「初回起動日から2年間」になります。

### 3 さらに詳しく

#### 1 炭水化物別表と食物繊維総量

栄養サポートでは、炭水化物別表である食物繊維成分表と有機酸成分表に対応しています。

最新の食品成分表である「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」では、AOAC.2011.25 法の分析値が掲載されている食品はすべて食物繊維総量と同じ値ですが、これらの食品の中には、AOAC 法とプロスキー法の両方の値が掲載されている食品もあり、栄養計算の際にプロスキー法総量と AOAC 法総量の和と食物繊維総量が等しくなりません。そのため、栄養サポートでは、AOAC.2011.25 法とプロスキー変法の両方が掲載されている食品については、プロスキー変法の数値を 0 にして食物繊維総量の値が AOAC 法とプロスキー法の和となるようデータを修正しています（本表側の成分値の表記は、食物繊維成分表の表記と区別のため「プロスキー変法食物繊維総量\*」「AOAC 法食物繊維総量」としています）。

別な言い方をすれば、プロスキー変法の測定範囲（①高分子水溶性食物繊維、②不溶性食物繊維）と AOAC.2011.25 法の測定範囲（①、②と③低分子水溶性食物繊維、④難消化性でん粉（レジスタントスターチ））では、①、②が重複します。そのため、両方の数値が記載されている食品の場合、①、②を二重に計算しないように本表に掲載しているプロスキー法では 0 にして掲載しています。

別立名	食品番号	食品名	重量(g)	食物繊維 総量 (g)	プロスキー変法 食物繊維総量* (g)	AOAC 法 食物繊維総量 (g)	プロスキー変法 食物繊維総量 (g)	AOAC 2011.25 法 食物繊維総量 (g)
		総 合 計	17038.2	206.2	97.2	108.0	130.6	108.0
		1 日合計	1969.9	21.5	7.4	14.1	10.9	14.1
		朝食合計	762.9	9.6	1.1	8.5	2.6	8.5
ご飯 (130g)		合 計	130	2.0	0.0	2.0	0.4	2.0
	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	130	2.0	0.0	2.0	0.4	2.0
じゃがいもたまごのみそ汁		合 計	198.5	4.9	0.3	4.6	1.1	4.6
	02017	じゃがいも 皮なし 生	50	4.5	0.0	4.5	0.6	4.5
	12004	鶏卵 全卵 生	20	0.0	-	-	-	-
	09044	カットわかめ 乾	0.5	0.2	0.0	0.2	0.2	0.2
	17028	鰯粒和風だし	1	0.0	0.0	-	0.0	-
	F000001	水	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	17046	米みそ 赤色辛みそ	7	0.3	0.3	-	0.3	-
鮭の塩焼き (40g)		合 計						
	10130	ぎんざけ 養殖 生						
	17014	精製塩 家庭用						

プロスキー変法と AOAC 法の両方の数値が掲載されている場合、本表に掲載のプロスキー法を 0 にして、食物繊維総量の合計がプロスキー変法と AOAC 法の和となるように処理しています。

#### 2 食品・献立・食事セットの検索

栄養サポートの検索では、以下の方法で検索できます。

- ①日本語検索：牛肉、うどん、砂糖 など
- ②数字：100、01003 など
- ③アルファベット：f、m、S など
- ④ AND 検索：「、」で区切ることで複数条件で検索できます。
- ⑤調理方法：煮物、炒め物 など
- ⑥分類：主食、主菜、副菜、汁物、その他

### 3 【重要】栄養評価の評価方法

「日本食品標準成分表」は2020年に公表された八訂においてエネルギーや食物繊維の計算方法等に変更があり、食品によっては七訂までの値と大きく異なることとなりました。一方で日本人の食事摂取基準 2025年版（4-2-6 食品成分表の利用）には、以下のよう記載されています。

現在入手可能な研究結果等が主に日本食品標準成分表（七訂）相当の方法で計算されたエネルギー量やエネルギー産生栄養素量を使用していることを踏まえ、指標値は日本食品標準成分表（七訂）に基づき計算されたエネルギー・栄養素摂取量に対応するものとして策定した。

5-2 活用上の課題には以下の記載があります。

日本人の食事摂取基準（2025年版）策定時に根拠とした研究論文の多くは、旧来の測定法（日本食品標準成分表（七訂）以前に採用されていた測定法）に基づく食品中栄養素含有量を栄養計算に用いていると考えられる。よって日本人の食事摂取基準（2025年版）で示された基準値と、日本食品標準成分表（八訂）を用いて栄養計算を行った結果を比較する際には、測定法の違いによる誤差が発生することがあり、注意が必要である。この誤差への対応には、様々な集団での食事について、日本食品標準成分表（七訂）と、それ以降の最新版の日本食品標準成分表を用いた場合の栄養計算結果の差に関する検討が複数必要である。

上記より、栄養サポートでは、栄養計算や栄養評価のために以下のデータを用意しております。

エネルギー（七訂方法）：最新の成分表のたんぱく質、脂質、炭水化物を用いて「旧来の測定法」である七訂成分表までの方法で求めたエネルギー値。

\*エネルギー（七訂方法）の換算係数には、「日本食品標準成分表（八訂）」の「2 食品成分表 2020年版と2015年版の計算方法によるエネルギー値の比較及び2015年版で適用したエネルギー換算係数」を使用し、「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」で追加となった食品についてはエネルギー換算係数が示されなかったため、同種の食品の換算係数等から当社で判断した換算係数を用いて、エネルギー（七訂方法）の数値を求めています（<https://www.subaru-gk.co.jp/eiyosupport/zouho2023>に掲載）。

### 4 食品成分表、食事摂取基準の改定

以下の表は、近年の食品成分表と食事摂取基準の改定と改定時のポイントとまとめたものです。

八訂成分表のエネルギー算出方法の変更の影響は現在も続いており、各社の書籍やソフトに掲載している数値や栄養素の違いは八訂以前と比べて、大きくなっています。当社では、以下の表の改定内容を踏まえて、七訂方法によるエネルギーを算出して、書籍やソフト開発を行っています。

年	食品成分表、食事摂取基準の改定と改定時のポイント
2019	文部科学省より「2019年における日本食品標準成分表2015年版（七訂）のデータ更新」の公表（2370食品）……………① 厚生労働省より「日本人の食事摂取基準2020年版」が公表
2020	文部科学省より「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」の公表（2478食品）……………② エネルギーの算出方法が修正アトウォーター法（＝七訂方法によるエネルギー）から組成に基づく算出に変更 「表2 適用したエネルギー換算係数」の中で「2015年版（b）」……………③ 【①（七訂成分表最終版）との違い】 ・八訂で追加になった食品についても七訂方法によるエネルギーが掲載されている。 ・①に掲載のある食品のうち、203食品のエネルギーが変更となっている。
2023	文部科学省より「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」の公表（2538食品）……………④ ③のデータについては公表にならなかったため、以下の食品については③をもとに計算する必要が生じる。 ・八訂増補で新規掲載となった60食品 ・八訂増補でたんぱく質、脂質、炭水化物に変更のあった食品（16食品） コッペパン（③：265 kcal → 290 kcal）など
2024	厚生労働省より「日本人の食事摂取基準2025年版」が公表……………⑤ 七訂方法によって求めたエネルギー・栄養素が食事摂取基準の策定の根拠となる。 →⑤に基づいた栄養評価では③だけでは不足する。そのため、④のデータを③の根拠に基づいて計算したデータの必要になる。

## 5 基礎代謝量、推定エネルギー必要量の計算

栄養サポートでは、基礎代謝量の計算を「日本人の食事摂取基準 2025 年版」の記述（65～69 ページ）にしたがって、以下の式で基礎代謝量を求めています。

$$\text{基礎代謝量} = \text{体重} \times \text{基礎代謝基準値（基礎代謝量基準値）}$$

また、推定エネルギー必要量（EER）は、上記で求めた基礎代謝量を使って次式によって求めています。

$$\text{推定エネルギー必要量（EER）} = \text{基礎代謝量} \times \text{身体活動レベル}$$

参考として、以下に国立健康・栄養研究所の式を使って求めた基礎代謝量と推定エネルギー必要量と食事摂取基準 2025 年版の基礎代謝量と推定エネルギー必要量との比較した表を掲載しています。

国立健康・栄養研究所の式を使った基礎代謝量と EER（推定エネルギー必要量）と食事摂取基準 2025 の基礎代謝量と EER との比較

性別	年齢	体重	身長	基礎代謝量	基礎代謝量 (摂取基準 2025)	差	活動 Lv (ふつう)	EER	EER (摂取基準 2025)	差
男性	1	11.5	85.8	507	700	193	1.35	705	950	245
	3	16.5	103.6	658	900	242	1.45	964	1,300	336
	6	22.2	119.5	802	980	178	1.55	1,258	1,550	292
	8	28.0	130.4	923	1,140	217	1.60	1,502	1,850	348
	10	35.6	142.0	1,069	1,330	261	1.65	1,803	2,250	447
	12	49.0	160.5	1,320	1,520	200	1.70	2,263	2,600	337
	15	59.7	170.1	1,486	1,610	124	1.75	2,611	2,850	239
	18	63.0	172.0	1,525	1,490	-35	1.75	2,669	2,600	-69
	29	63.0	172.0	1,489	1,490	1	1.75	2,605	2,600	-5
	30	70.0	171.8	1,565	1,570	5	1.75	2,738	2,750	12
	49	70.0	171.8	1,502	1,570	68	1.75	2,629	2,750	121
	50	69.1	169.7	1,477	1,510	33	1.75	2,584	2,650	66
	64	69.1	169.7	1,430	1,510	80	1.75	2,503	2,650	147
	65	64.4	165.3	1,349	1,390	41	1.70	2,293	2,350	57
	74	64.4	165.3	1,319	1,390	71	1.70	2,242	2,350	108
75	61.0	162.0	1,258	1,310	52	1.70	2,139	2,250	111	
女性	1	11.0	84.6	364	660	296	1.35	507	900	393
	3	16.1	103.2	520	840	320	1.45	764	1,250	486
	6	21.9	118.3	661	920	259	1.55	1,045	1,450	405
	8	27.4	130.4	785	1,050	265	1.60	1,287	1,700	413
	10	36.3	144.0	957	1,260	303	1.65	1,609	2,100	491
	12	47.5	155.1	1,141	1,410	269	1.70	1,965	2,400	435
	15	51.9	157.7	1,197	1,310	113	1.75	2,104	2,300	196
	18	51.0	158.0	1,178	1,130	-48	1.75	2,061	1,950	-111
	29	51.0	158.0	1,142	1,130	-12	1.75	1,998	1,950	-48
	30	53.3	158.5	1,168	1,170	2	1.75	2,043	2,050	7
	49	53.3	158.5	1,105	1,170	65	1.75	1,934	2,050	116
	50	54.0	156.4	1,098	1,120	22	1.75	1,922	1,950	28
	64	54.0	156.4	1,052	1,120	68	1.75	1,841	1,950	109
	65	52.6	152.2	1,009	1,090	81	1.70	1,715	1,850	135
	74	52.6	152.2	979	1,090	111	1.70	1,665	1,850	185
75	49.3	148.3	916	1,020	104	1.70	1,558	1,750	192	

\* 1～15 歳までの EER には、各年齢のエネルギー蓄積量を加算。

\* 国立健康・栄養研究所の基礎代謝量の計算式：

男性：(0.0481 × 体重 + 0.0234 × 身長 - 0.0138 × 年齢 - 0.4235) × 1,000/4.186

女性：(0.0481 × 体重 + 0.0234 × 身長 - 0.0138 × 年齢 - 0.9708) × 1,000/4.186

## 6 栄養評価における各栄養素の基準値と判定基準

栄養評価における各成分値の摂取量の判定は、以下の表の通りです。

成分値		基準量	判定				
			適正	注意	不足	過剰	
エネルギー(kcal)		推定エネルギー必要量 ± 選択した基準範囲	基準値の範囲内	—	基準値未滿	基準値超過	
たんぱく質		推定エネルギー必要量 × DG の中央値 / 100 ÷ 4	DG の範囲内	—	DG (下限) 未滿	DG (上限) 超過	
脂質	脂質	推定エネルギー必要量 × DG の中央値 / 100 ÷ 9	DG の範囲内	—	DG (下限) 未滿	DG (上限) 超過	
	脂肪酸	飽和脂肪酸	推定エネルギー必要量 × DG / 100 ÷ 9	DG 以下*1	—	—	DG 超過
		n-6 系脂肪酸	AI	AI 以上	—	AI 未滿	—
	n-3 系脂肪酸	AI	AI 以上	—	AI 未滿	—	
炭水化物	炭水化物	推定エネルギー必要量 × DG の中央値 / 100 ÷ 4	DG の範囲内	—	DG (下限) 未滿	DG (上限) 超過	
	食物繊維	DG	DG 以上*1	—	DG 未滿	—	
ビタミン	脂溶性	ビタミン A	RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過
		ビタミン D	AI	AI ~ UL	—	AI 未滿	UL 超過
		ビタミン E	AI	AI ~ UL	—	AI 未滿	UL 超過
		ビタミン K	AI	AI 以上	—	AI 未滿	—
	水溶性	ビタミン B1	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—
		ビタミン B2	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—
		ナイアシン	RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過*2
		ビタミン B6	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—
		ビタミン B12	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—
		(2020)	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—
		(2025)	AI	AI 以上	—	AI 未滿	—
		葉酸	RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過
		パントテン酸	AI	AI 以上	—	AI 未滿	—
		ビオチン	AI	AI 以上	—	AI 未滿	—
ビタミン C	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—		
多量	ナトリウム	食塩相当量 × 1000 ÷ 2.54	EAR ~ DG 未滿	—	EAR 未滿*3	DG 以上	
	食塩相当量	DG	EAR ~ DG 未滿	—	EAR 未滿*3	DG 以上	
	カリウム	DG	DG 以上*1	AI ~ DG	AI 未滿	—	
	カルシウム	RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過*3	
	マグネシウム	RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—	
	リン	AI	AI ~ UL	—	AI 未滿	UL 超過*3	
	微量	鉄	RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過
(2020)		RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—	
(2025)		RDA	RDA 以上	EAR ~ RDA	EAR 未滿	—	
亜鉛		RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過*3	
銅		RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過*3	
マンガン		AI	AI ~ UL	—	AI 未滿	UL 超過*3	
ヨウ素		RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過*4	
セレン		RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過	
クロム		AI	AI ~ UL	—	AI 未滿	UL 超過*3	
モリブデン		RDA	RDA ~ UL	EAR ~ RDA	EAR 未滿	UL 超過*3	

DG：目標量、AI：目安量、RDA：推奨量、EAR：推定平均必要量、UL：耐容上限量

\*1 3歳以上で設定 \*2 ニコチンアミドの重量で判定 \*3 18歳以上で設定 \*4 妊婦及び授乳婦の耐容上限量は2,000µg/日

## 7 エネルギー産生栄養素バランスの計算例

### 《七訂方法による計算》

計算内容	成分値	計算結果	計算式
エネルギー比率 (%)	たんぱく質	17.4%	たんぱく質摂取量 (75.1 g) × 4 ÷ エネルギー (七訂方法) 摂取量 (1,727 kcal) × 100
	脂質	27.8%	脂質摂取量 (53.4 g) × 9 ÷ エネルギー (七訂方法) 摂取量 (1,727 kcal) × 100
	炭水化物	54.8%	100 (%) - たんぱく質エネルギー比率 (17.2%) - 脂質エネルギー-脂質 (29.6%)
目標量 (下限)	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質目標量 (下限) (15%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	脂質	35.2 g	脂質目標量 (下限) (20%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	炭水化物	197.9 g	炭水化物目標量 (下限) (50%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
目標量 (上限)	たんぱく質	79.2 g	たんぱく質目標量 (上限) (20%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	脂質	52.8 g	脂質目標量 (上限) (30%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	炭水化物	257.2 g	炭水化物目標量 (上限) (65%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
目標量 (上限) と 摂取量の割合	たんぱく質	94.8%	摂取量 (75.1 g) ÷ 目標量 (上限) (79.2 g) × 100
	脂質	101.1%	摂取量 (53.4 g) ÷ 目標量 (上限) (52.8 g) × 100
	炭水化物	88.5%	摂取量 (227.5 g) ÷ 目標量 (上限) (257.2 g) × 100

エネルギー-基準量 (1,583kcal) の計算方法

食事摂取基準 2025、75歳以上男性、身体活動レベル (1) のエネルギー-推定平均必要量 : 1,850 kcal

食事摂取基準 2025、75歳以上女性、身体活動レベル (1) のエネルギー-推定平均必要量 : 1,450 kcal

男女比 = 33.3% (男性比率) : 66.7% (女性比率) 1,850 Kcal × 33.3% + 1,450 (kcal) × 66.7% = 1,583 kcal

### 《八訂による計算》

計算内容	成分値	計算結果	計算式
エネルギー比率 (%)	たんぱく質	16.1%	たんぱく質 (八訂) 摂取量 (65.3 g) × 4 ÷ エネルギー (八訂) 摂取量 (1,641 kcal) × 100
	脂質	27.5%	脂質 (八訂) 摂取量 (49.7 g) × 9 ÷ エネルギー (八訂) 摂取量 (1,641 kcal) × 100
	炭水化物	56.4%	100 (%) - たんぱく質エネルギー比率 (16.0%) - 脂質エネルギー-脂質 (29.1%)
目標量 (下限)	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質目標量 (下限) (15%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	脂質	35.2 g	脂質目標量 (下限) (20%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	炭水化物	197.9 g	炭水化物目標量 (下限) (50%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
目標量 (上限)	たんぱく質	79.2 g	たんぱく質目標量 (上限) (20%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	脂質	52.8 g	脂質目標量 (上限) (30%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
	炭水化物	257.2 g	炭水化物目標量 (上限) (65%) ÷ 100 ÷ 4 × エネルギー-基準量 (1,583 kcal)
目標量 (上限) と 摂取量の割合	たんぱく質	82.4%	摂取量 (65.3 g) ÷ 目標量 (上限) (79.2 g) × 100
	脂質	94.1%	摂取量 (49.7 g) ÷ 目標量 (上限) (52.8 g) × 100
	炭水化物	83.3%	摂取量 (214.2 g) ÷ 目標量 (上限) (257.2 g) × 100

エネルギー-基準量 (1,583kcal) の計算方法は、《七訂方法による計算》と同じ

## 8 食品番号の命名規則

食品番号は、文部科学省「日本食品標準成分表」に記載の食品は、その食品番号に準拠しています。

「日本食品標準成分表」以外の食品、献立、食事セットは、以下の命名規則による番号が付与されます。

	食品 (F : Food)	献立 (M : Menu)	食事セット (S : Set)
登録済みデータ	F 0 + 5桁の数字	M 0 + 5桁の数字	S 0 + 5桁の数字
ユーザーが追加	F 1 + 5桁の数字	M 1 + 5桁の数字	S 1 + 5桁の数字

## 4 質問・回答

---

質問・回答については、以下の Web ページに掲載しています（随時更新）。

よくある質問：<https://subaru-gk.co.jp/eiyosupport/faq>

## 5 動作環境

---

以下の動作環境を満たさない場合、栄養サポートは動作いたしません。

OS *1,2	Excel バージョン *1,3	画面解像度 *4
Windows 11	2021 / 2024 / MS 365 *1,3	1366 × 768 (WXGA) 以上

\*1 日本語版のみ対応 \*2 Macintosh (Mac OS) には対応していません。

\*3 Excel と互換性のある表計算ソフトでは動作しません。 \*4 1920 × 1080 (FHD) 以上を推奨します。

## 6 利用について

---

1. 本プログラムは、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版、2025年版）」策定検討会報告書、および文部科学省「日本食品標準成分表」に基づいて栄養計算・栄養評価を行っています。
2. 本プログラムは、本プログラムを特典とする書籍の購入者特典です。書籍の購入1部につき2台のPCで使用できます（同一人の使用するPCに限ります）（→25ページ参照）。
3. 本プログラムの利用期間は、初回起動時から2年間になります。利用期間中はバージョンアップ等の対象になります。
4. 本プログラムを特典とする書籍の発行終了時は、本プログラムのサポート対応も終了します。
5. 本プログラムのサポートは最新版に限ります（利用期間内でも旧バージョンはサポート対象外です）。
6. 本プログラムにより使用者または第三者が被ったいかなる損害についても一切の責任を負いかねます。
7. 本プログラムは、将来予告なしに変更することがあります。