



栄養評価 Excel ツール

栄養サポート

Ver.4.1

マニュアル



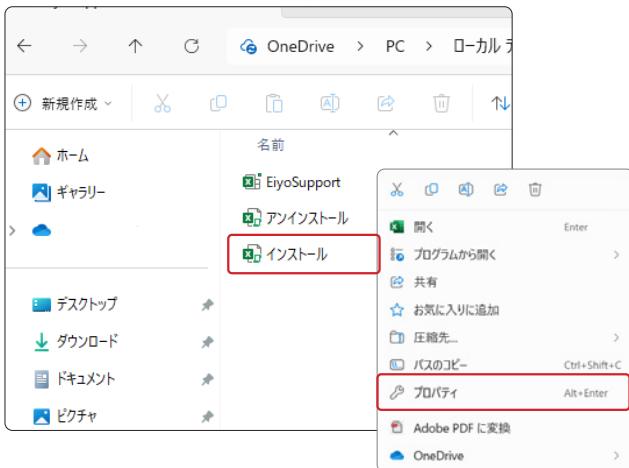
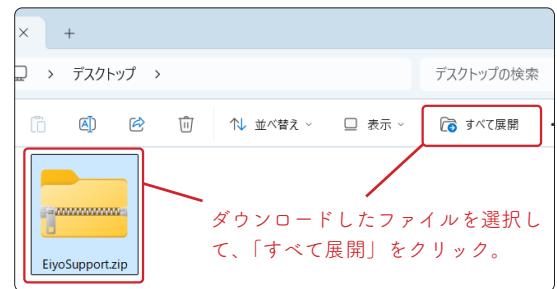
① インストール方法

- 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。

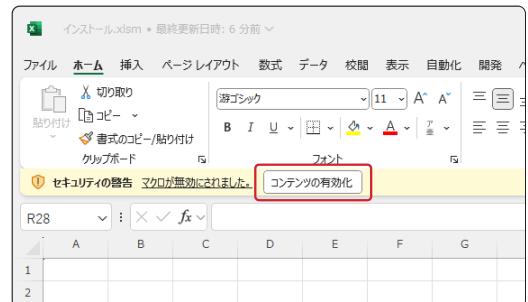
- ② 展開したフォルダの中の「インストール (.xlsm)」を右クリックして「プロパティ」を選択します。

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 (.xlam)」「アンインストール (.xlam)」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。



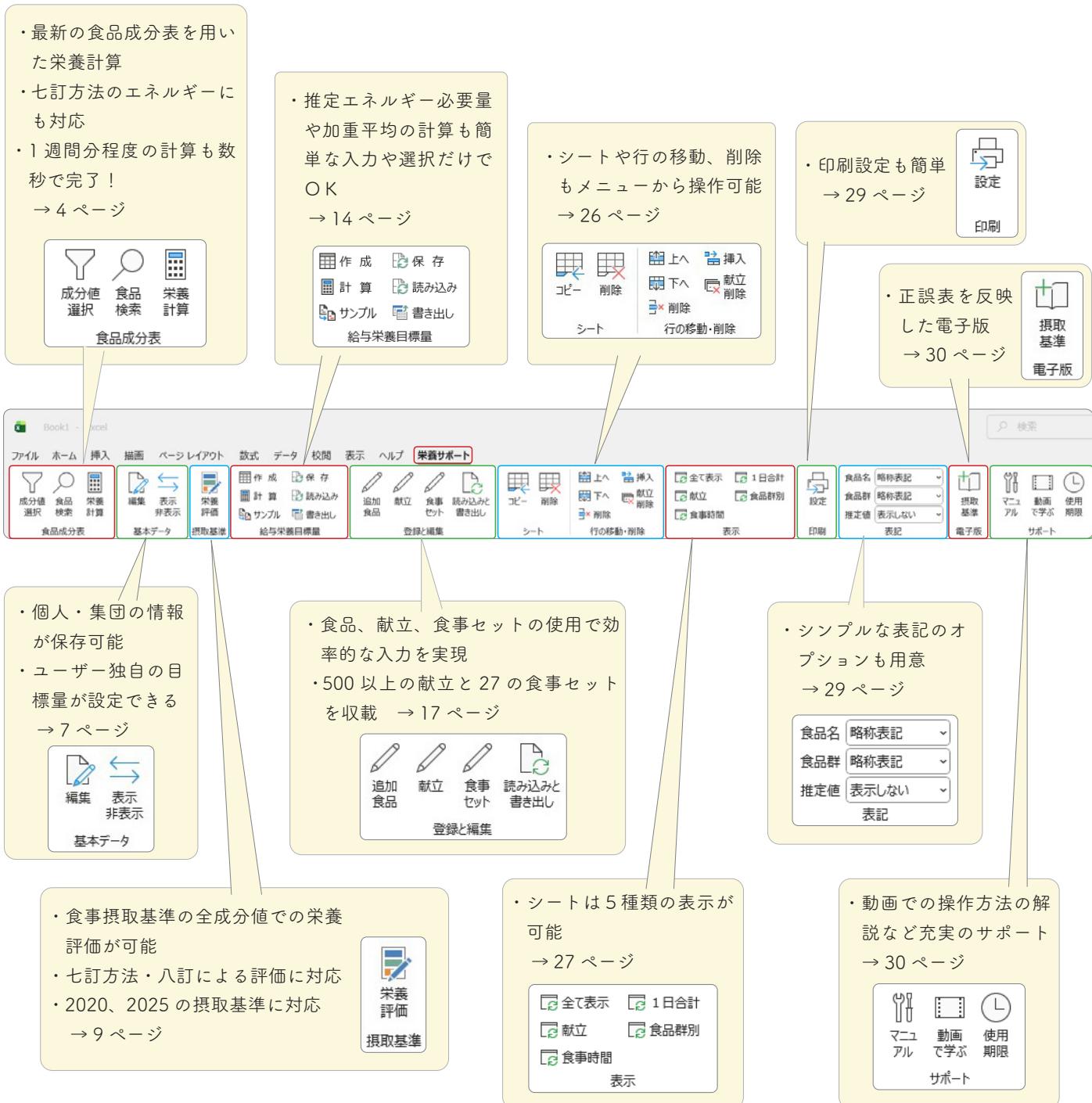
- ⑤ 表示されたウィンドウの「インストール」ボタンをクリックします。インストール完了後にウィンドウが開きますので「OK」をクリックします。

- 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 (.xlam)」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



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(★)の項目を選択できます。

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。

The screenshot shows the software's main menu bar at the top with various tabs like 'File', 'Home', 'Insert', etc., and a specific 'Nutrient Support' tab selected. Below the menu is a toolbar with icons for search, calculate, edit, and print. The main area is a table with columns labeled A through AE. Row 1 contains headers for '日付' (Date), '曜日' (Day of the week), '食事時間' (Meal time), '献立名' (Dish name), '食品番号' (Food number), '食品名' (Food name), '重量(g)' (Weight(g)), and several nutrient columns ('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(七訂方法)(g)'). Rows 2 through 5 are empty rows for data input.

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、**登録すみの食事セット**
- 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

The main window shows a search dialog with a green box around the search field containing 'めし'. Below it is a list of results for 'めし', with '01088 こめ 水稻めし 玄米' selected. To the right is a detailed view of the nutritional values for '01088' with a red box highlighting the selected item. Further right is a list of rice varieties with a red box around the selected '01088 うるち米'. At the bottom right is a note about the calculation method for 'うるち米'.

【検索語】 「、」で区切ると複数条件で検索
【検索結果】ダブルクリックでシートへ入力
【成分値】

食品コード	01088	ビタミンB2(mg)	0.01
食品群	01 穀類	ナイアシン(mg)	0.8
エネルギー(八訂)(kcal)	156	ビタミンB6(mg)	0.02
エネルギー(七訂方法)	168	ビタミンC12(μg)	0.0
水分(g)	60.0	葉酸(μg)	3
たんぱく質(八訂)(g)	2.0	パンテン酸(mg)	0.25
たんぱく質(g)	2.5	ビオチン(μg)	0.5
脂質(八訂)(g)	0.2	ビタミンC(mg)	0
脂質(g)	0.3	アトリウム(mg)	1
炭水化物(八訂)(g)	34.6	食塩(mg)	0.0
炭水化物(g)	37.1	カリウム(mg)	29
食物纖維(g)	1.5	カルシウム(mg)	3
プロテオグリカン(g)		マグネシウム(mg)	7
AOAC法(g)	1.5	リン(mg)	34
飽和脂肪酸(g)	0.10	鉄(mg)	0.1
n-6系脂肪酸(g)	0.08	亜鉛(mg)	0.6
n-3系脂肪酸(g)	Tr	銅(mg)	0.10
ビタミンA(μg)	0	マンガン(mg)	0.35
ビタミンD(μg)	0.0	ヨウ素(μg)	0
ビタミンE(mg)	Tr	セレン(μg)	1
ビタミンK(μg)	0	クロム(μg)	0
ビタミンB1(mg)	0.02	セリブデン(μg)	30

【食品別留意点】 **【食品群共通 基本文献】**

クリックで選択した状態になります。
ダブルクリックで選択した食品をシートに入力

【備考】 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

福白47 g相当量を含む
食物纖維：AOAC2011.25法

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）。

01088 こめ 水稻めし 精白米 うるち米

食品検索から選択した食品が入力された状態。
計算されていない行は、緑色で表示されます。

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。

重量を入力して、「栄養計算」ボタンをクリック

食品の成分値と総合計の計算結果が表示されます。

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.4.1 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）

The screenshot shows the 'Edit' dialog box. At the top, there are tabs for 'Food Component Selection' (highlighted with a red box) and 'Basic Data'. The 'Basic Data' tab is active. It contains fields for gender, height, weight, age, and various nutritional status indicators. Below this is a section for 'Target Quantity Setting' (highlighted with a green box) which lists various nutrients like protein, fat, carbohydrates, etc., with input fields for target and baseline values. At the bottom are buttons for 'Select All', 'Clear', 'Save/Load' (highlighted with a red box), 'Select Nutrition Evaluation Item' (highlighted with a red box), 'OK', and 'Close'.

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・脂肪酸・炭水化物成分表 | 炭水化物成分別表

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

目標量

目標量	基準値
<input checked="" type="checkbox"/> 血圧(下) 75	80(75)未満
<input checked="" type="checkbox"/> 血圧(上) 125	130(125)未満
<input checked="" type="checkbox"/> 脈拍数 80	60~100
<input checked="" type="checkbox"/> 血糖値(空腹時) 85	70~99
<input checked="" type="checkbox"/> 血糖値(食後2時間) 135	140未満

全選択 | 全解除 | 設定の保存・読み込み | 食事摂取基準(★)の項目を選択 | OK | 閉じる

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。

	A	B	C	F	G	H	I	J	M	N	O	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	
1	日付	曜日	<input checked="" type="checkbox"/> 性別	年齢	身長	体重	BMI	基礎代謝量	活動LVカテゴリ	活動LV数値	基礎代謝基準値	推定エネルギー必要量	たんぱく質目標量	たんぱく質自標準	炭水化物目標量	炭水化物自標準	食物繊維目標量	食物繊維自標準	カリウム目標量	カリウム自標準	鉄目標量	鉄自標準	ビタミンA目標量	ビタミンA自標準
2			女性	75以上	148.3	49.3	22.4	1020	低い	1.4	1450	76.1	40.3	195.8	11.9	20.0	6.8	2700	620	6	660	0.8	1.2	
3																								
4																								



	A	B	AI	AJ	AK	AL	AM	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AX	AY
1	日付	曜日	副立名	食品番号	食品名	重量(g)		エネルギー(AJ) (kcal)	エネルギー(AP) (kcal)	たんぱく質(AQ) (g)	たんぱく質(AR) (g)	脂質(AS) (g)	飽和脂肪酸(AT) (g)	n-3系多価不飽和脂肪酸(AU) (g)	n-6系多価不飽和脂肪酸(AY) (g)	食物繊維(AV) (g)	プロスキー食物繊維(AY) (g)
2																	
3																	
4																	

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】

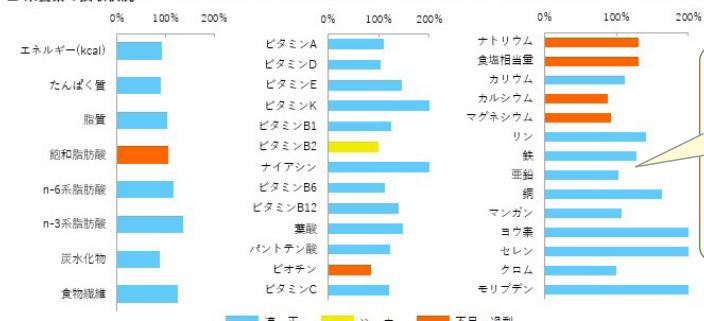
摂取基準： 2025

評価方法： 七訂方法

2025年1月

日	日	年齢	性別	人数	男女比	EER	活動Lv	妊娠等	月経
1~9		55	女性	一	女 100%	1854	低い 1.5	一	なし

■栄養素の摂取状況



②栄養素の摂取状況 (緑枠部分)

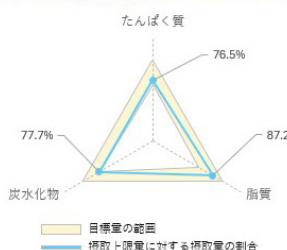
食事摂取基準の全ての成分値をグラフと表で表示し、摂取状況を判定します。
→ 13 ページ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	脂肪酸 g			食物繊維 g			
			飽和脂肪酸	n-6系脂肪酸	n-3系脂肪酸		総量	ブロッキー 変法	AOAC 2011.25法
基準量	1854	78.8	51.5	14.42	9.00	1.90	266.5	18.0	—
摂取量	1736	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%	12.0

脂溶性ビタミン			水溶性ビタミン								
A μg	D μg	E μg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビオチン μg	C mg
基準量	700	9.0	6.0	150	0.80	1.20	11.0	1.20	4.0	240	5.00
摂取量	769	9.3	8.7	317	1.00	1.19	29.9	1.36	5.6	356	6.17
摂取率	110%	103%	145%	211%	125%	99%	272%	113%	140%	148%	123%

多量ミネラル			微量ミネラル										
ナトリウム mg	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg
基準量	2559	6.5	2600	650	290	800	6.0	8.0	0.70	3.00	140	25	10
摂取量	3344	8.5	2890	630	269	1125	7.7	8.2	1.14	3.22	2567	59	10
摂取率	131%	131%	111%	97%	93%	141%	128%	103%	163%	107%	1834%	236%	100%

■エネルギー産生栄養素バランス

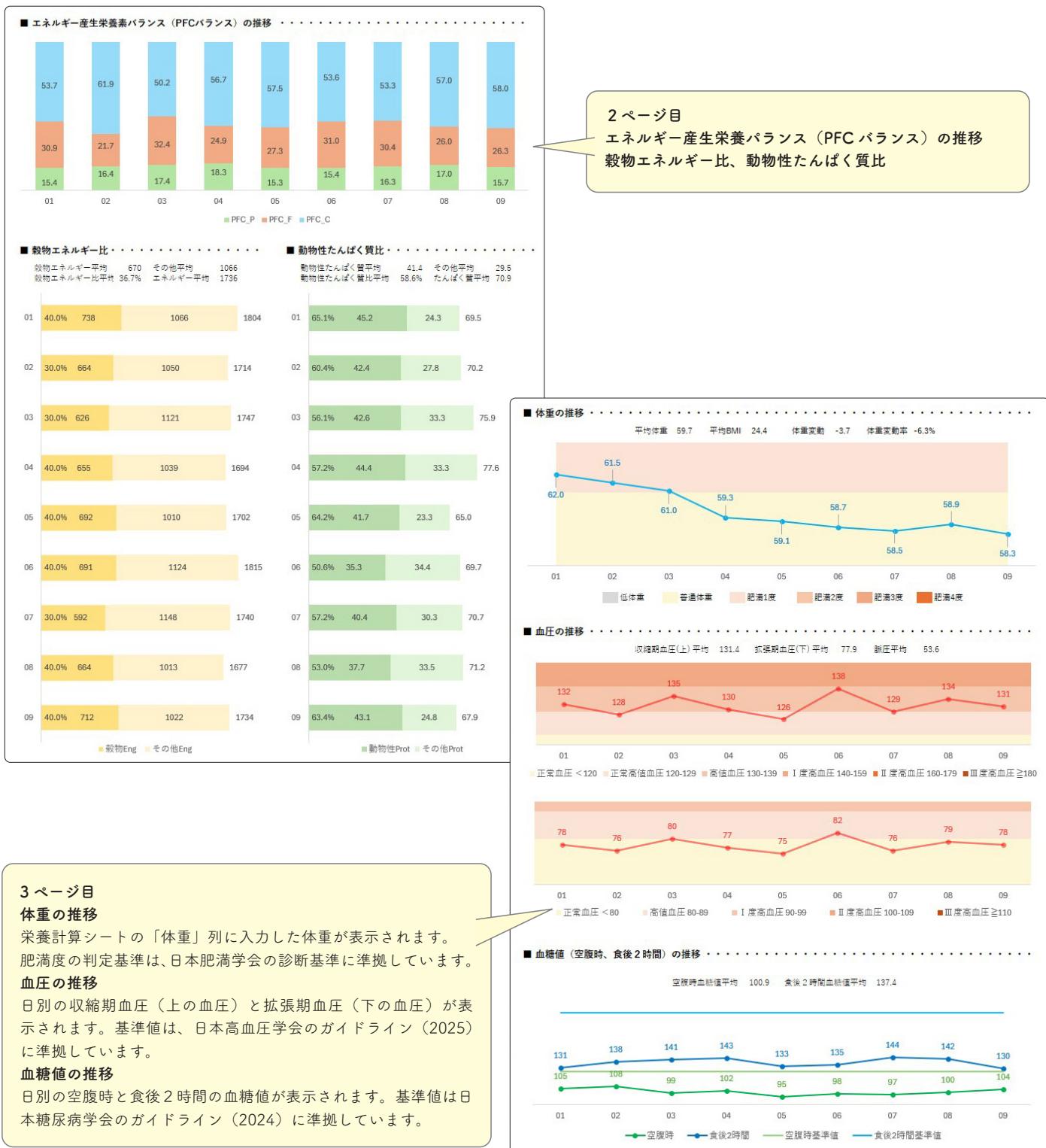


	たんぱく質(P)	脂 質(F)	炭水化物(C)
PFCバランス	16.3%	27.9%	55.7%
基 準	14 ~ 20%	20 ~ 30%	50 ~ 65%
目標量	64.9~92.7	41.2~61.8	231.8~301.3
摂取量	70.9	53.9	234.2
摂取/上限	76.5%	87.2%	77.7%

【コメント】

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）



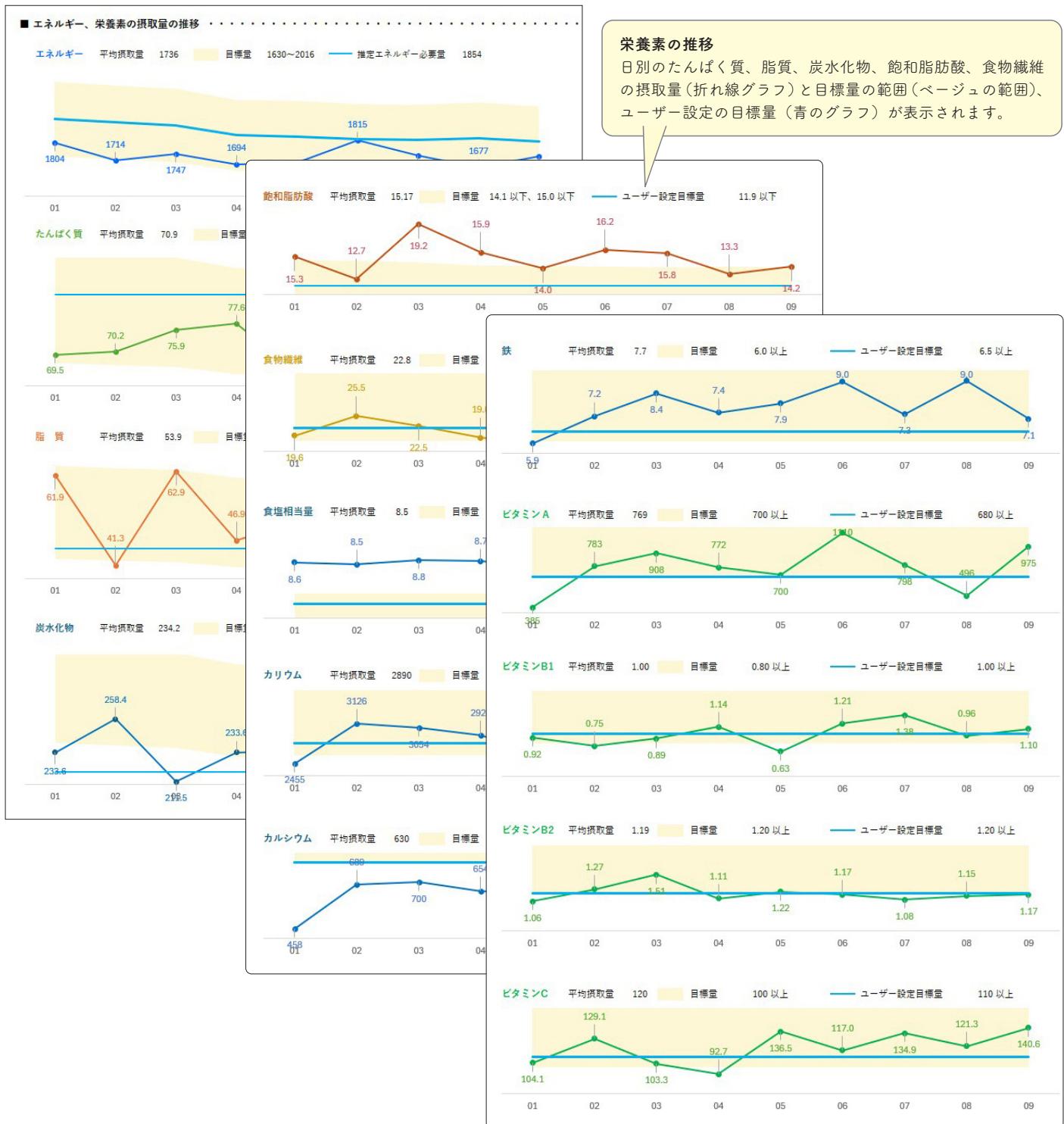
4. 栄養評価シート（4～6 ページ目）

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B₁、ビタミンB₂、ビタミンC



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								指取基準： 2025
								評価方法： 七訂方法
日付	年齢	性別	人数	男女比	EER	活動Lv	妊娠等	月経
1~9	55	女性	一	女 100%	1677	低い 1.5	一	なし

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採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。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	脂肪酸 g			炭水化物 g	食物纖維 g		
				飽和脂肪酸	n-6系	n-3系		総量	プロスキー 変法	AOAC 2011.25法
基準量	1677	71.3	46.6	13.04	9.00	1.90	241.1	18.0	—	—
摂取量	1736	70.9	53.9	15.17	10.42	2.59	234.2	22.8	10.8	12.0
摂取率	104%	99%	116%	116%	116%	136%	97%	127%	—	—

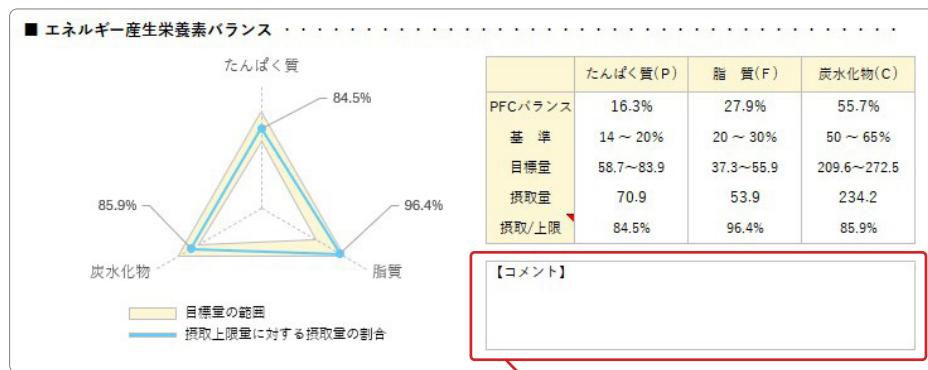
	脂溶性ビタミン				水溶性ビタミン								
	A μg	D μg	E mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	B12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビオチン μg	C mg
基準量	700	9.0	6.0	150	0.80	1.20	11.0	1.20	4.0	240	5.00	50.0	100
摂取量	769	9.3	8.7	317	1.00	1.19	29.9	1.36	5.6	356	6.17	42.1	120
摂取率	110%	103%	145%	211%	125%	99%	272%	113%	140%	148%	123%	84%	120%

	多量ミネラル						微量元素							
	ナトリウム mg	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg
基準量	2559	6.5	2600	650	290	800	6.0	8.0	0.70	3.00	140	25	10	25
摂取量	3344	8.5	2890	630	269	1125	7.7	8.2	1.14	3.22	2567	59	10	216
摂取率	131%	131%	111%	97%	93%	141%	128%	103%	163%	107%	1834%	236%	100%	864%

3) エネルギー產生栄養素バランス

グラフ（レーダーチャート）と表でエネルギー產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。。

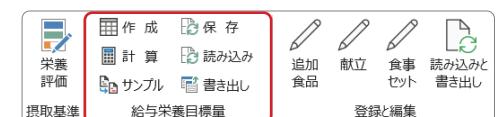


4 納得栄養目標量の作成

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。

②6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。

A 4 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。



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。

【給与栄養目標量】																								
			摂取基準		2025		エネルギー範囲		±10%															
	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 基準値 kcal	推定エネルギー 必要量 kcal	たんぱく質 目標量 g	たんぱく質 目標量 %E	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	カルジ 推奨 量 g
集計行	男女		86.9	30	53.3	低い(1)	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	273以上	65	
1	1	男性	77	1	59.1	低い(1)	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	75	
2	2	男性	85	1	62.1	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.335	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	75	
3	3	男性	100	1	64.5	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.387	1.941	84.9	72.8 ~ 97.0	15 ~ 20	53.9	279.0	15.1以下	20以上	7.5未満	3000以上	75	
4	4	男性	97	1	57.6	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.238	1.734	75.9	65.0 ~ 86.7	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
5	5	男性	97	1	63.0	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.355	1.896	83.0	71.1 ~ 94.8	15 ~ 20	53.9	279.0	15.1以下	20以上	7.5未満	3000以上	75	
6	6	男性	94	1	60.1	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.292	1.809	79.1	67.8 ~ 90.4	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
7	7	男性	78	1	58.3	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.253	1.755	76.8	65.8 ~ 87.8	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
8	8	男性	98	1	60.1	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.292	1.809	79.1	67.8 ~ 90.4	15 ~ 20	41.4	214.5	11.6以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
9	9	男性	88	1	65.2	低い(1)	1.40	—	—	1.40	21.5	1.302	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	75	
10	10	男性	85	1	63.8	低い(1)	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	75	
11	11	女性	79	1	51.5	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	1.066	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	65	
12	12	女性	88	1	47.8	低い(1)	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	65	
13	13	女性	79	1	46.2	低い(1)	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	65	
14	14	女性	77	1	47.3	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	979	1.371	60.0	51.4 ~ 68.6	15 ~ 20	38.1	197.1	10.7以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
15	15	女性	87	1	44.6	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	923	1.293	56.6	48.5 ~ 64.6	15 ~ 20	38.5	199.1	10.8以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
16	16	女性	83	1	45.2	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	936	1.310	57.3	49.1 ~ 65.5	15 ~ 20	38.5	199.1	10.8以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
17	17	女性	87	1	51.0	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	1.056	1.478	64.7	55.4 ~ 73.9	15 ~ 20	37.2	192.5	10.4以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
18	18	女性	79	1	50.5	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	1.045	1.463	64.0	54.9 ~ 73.2	15 ~ 20	38.1	197.1	10.7以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
19	19	女性	95	1	53.9	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	1.116	1.562	68.3	58.6 ~ 78.1	15 ~ 20	39.7	205.4	11.1以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	
20	20	女性	90	1	49.3	低い(1)	1.40	—	—	1.40	20.7	1.021	1.429	62.5	53.6 ~ 71.4	15 ~ 20	39.7	205.4	11.1以下	17以上	6.5未満	2600以上	65	

【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】

【給与栄養目標量】																							
			摂取基準		2025		エネルギー範囲		±10%														
	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 基準値 kcal	推定エネルギー 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	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	カルジ 推奨 量 g
集計行	男女		28.9		32	45.0	ふつう(II)	1.67	—	—	1.67	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	6	
1	1	男性	1~2(歳)	1	11.5	ふつう(II)	1.35	—	—	1.35	61.0	700	950	39.2	26.4	136.6	—	—	—	3.0未満	900		
2	2	男性	3~5(歳)	1	16.5	ふつう(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	3	男性	6~7(歳)	1	22.2	ふつう(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	4	男性	8~9(歳)	1	28.0	ふつう(II)	1.60	—	—	1.60	40.8	1.140	1.850	76.3	51.4	265.9	20.5以下	11以上	5.0未満	2000以上			
5	5	男性	10~11(歳)	1	35.6	ふつう(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	6	男性	12~14(歳)	1	49.0	ふつう(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	7	男性	15~17(歳)	1	59.7	ふつう(II)	1.75	—	—	1.75	21.8	1.510	2.850	117.6	79.2	409.7	28.5以下	19以上	7.5未満	3000以上			
8	8	男性	18~29(歳)	1	63.0	ふつう(II)	1.70	—	—	1.70	21.6	1.390	2.600	107.3	72.2	373.8	20.2以下	20以上	7.5未満	3000以上			
9	9	男性	30~49(歳)	1	70.0	ふつう(II)	1.75	—	—	1.75	34.8	1.270	2.750	113.4	76.4	395.3	21.4以下	22以上	7.5未満	3000以上			
10	10	男性	50~64(歳)	1	69.1	ふつう(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	11	男性	65~74(歳)	1	64.4	ふつう(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	12	男性	75以上(歳)	1	61.0	ふつう(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	13	女性	1~2(歳)	1	11.0	ふつう(II)	1.35	—	—	1.35	59.7	660	900	37.1	25.0	129.4	—	—	—	2.5未満	800		
14	14	女性	3~5(歳)	1	16.1	ふつう(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	15	女性	6~7(歳)	1	21.9	ふつう(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	16	女性	8~9(歳)	1	27.4	ふつう(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	17	女性	10~11(歳)	1	36.3	ふつう(II)	1.65	月経あり	—	1.65	34.8	1.260	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。窓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。



番号	性別	年齢 (選択)	年齢 (入力)	人数	体重	活動Lv 数値	活動Lv 月経	妊娠等	活動Lv 基準値	基礎代謝 基準値 kcal/kg	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 目標量 g	
5	男女		86.9	30	53.3	低い(1)	1.40	—	1.40	21.0	1,120	1,570	69.0	44.0	226.0	12.3	16.0	7	2800	650
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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

性別	年齢	身長 cm	妊娠	基礎代謝基準値 kcal / kg
男性・女性	86.9	53.3	—	21.0
男女比 %	33.3 : 66.7	53.3	—	21.0
男女人数	10 : 20	BMI	活動Lvカテゴリ	推定エネルギー必要量 kcal
年齢	86.9	基礎代謝量 kcal	低い(1)	1,570

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	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	2800	80(75)未満
脂質	44.0	34.8~52.3	25.2	20~30	カルシウム	650	650	130(125)未満
炭水化物	224.5	196~254.8	57.2	50~65	鉄	5.8	5.8	60~100
飽和脂肪酸	12.4	12.2以下	7.1	7.0以下	ビタミンA	700	700.0	70~99
食物繊維	16.0	18以上			ビタミンB1	0.80	0.80	
食塩相当量	7.0	7.0			ビタミンB2	1.00	1.20	
					ビタミンC	120	100	140未満

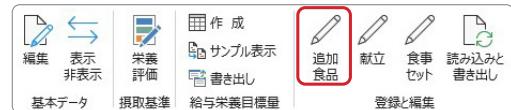
5 追加データの登録と編集

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。

コピーアクション：表示中の食品をコピーします。

削除アクション：表示中の食品データを削除します。

食品成分表に収載されている食品や栄養サポートに登録すべき食品（F0から始まる食品番号の食品）
は削除できません。

クリアアクション：表示中の成分値をすべて削除します。

登録アクション：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。

検索語	重量	100 g当たり	食品群	01 穀類
食品名	★ エネルギー (八訂)	260 kcal	★ マンガン	mg
	★ エネルギー (七訂方法)	260 kcal	★ ヨウ素	μg
水分	★ 食物繊維総量	g	★ セレン	μg
アミノ酸組成によるたんぱく質	★ プロスキー法* 食物繊維	g	★ クロム	μg
★ たんぱく質 (八訂)	59.0 g	★ モリブデン	μg	
★ たんぱく質 (七訂方法)	59.0 g	レチノール	μg	
トリアシルグリセロール当量	★ 炭水化物 (八訂)	g	α-カロテン	μg
コレステロール	★ 炭水化物	g	β-カロテン	μg
★ 脂質 (八訂)	0 g	β-クリプトキサンチン	μg	
★ 脂質 (七訂方法)	0.5 g	β-カロテン当量	μg	
★ 脂肪酸	★ 食塩相当量	mg	★ レチノール活性当量	μg
★ n-3系多価不飽和脂肪酸	★ ナトリウム	mg	★ ビタミンD	μg
★ n-6系多価不飽和脂肪酸	★ カリウム	mg	★ α-トコフェロール	mg
利用可能炭水化物 (単糖当量)	★ カルシウム	mg	β-トコフェロール	mg
利用可能炭水化物 (質量計)	★ マグネシウム	mg	γ-トコフェロール	mg
	★ リン	mg	δ-トコフェロール	mg
	★ 鉄	mg	★ ビタミンK	μg
	★ ベリ	mg	★ 鋼	mg
	★ 銅	mg		
	備考			
	★は食事摂取基準の成分値			
	登録			

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）と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。

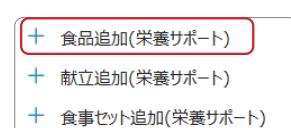
2) 食品の登録（右クリックメニューからの登録）

- 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- 多価不 飽和 脂肪
		パックごはん	180	260	260	3.5	3.5	0.5	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。



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。

献立の登録																																																																																									
食品の選択																																																																																									
検索語	17007																																																																																								
食品名	こいくちしょうゆ																																																																																								
重量(g)																																																																																									
追加 更新																																																																																									
成分値																																																																																									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>食品コード</td><td>17007</td><td>ビタミンB2(mg)</td><td>0.17</td></tr> <tr><td>食品群</td><td>17 調味料類</td><td>ナイアシン(mg)</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>エネルギー(八訂)(kcal)</td><td>76</td><td>ビタミンB6(mg)</td><td>0.17</td></tr> <tr><td>エネルギー(七訂方法)</td><td>77</td><td>ビタミンB12(μg)</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>水分(g)</td><td>67.1</td><td>葉酸(μg)</td><td>33</td></tr> <tr><td>たんぱく質(八訂)(g)</td><td>6.1</td><td>パンテオテン酸(mg)</td><td>0.48</td></tr> <tr><td>たんぱく質(七訂)(g)</td><td>7.7</td><td>ビタミンE(μg)</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>脂質(八訂)(g)</td><td>0.0</td><td>ビタミンC(mg)</td><td>0</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>0.0</td><td>ナトリウム(mg)</td><td>5700</td></tr> <tr><td>炭水化物(八訂)(g)</td><td>8.6</td><td>食塩(g)</td><td>14.5</td></tr> <tr><td>炭水化物(g)</td><td>7.9</td><td>カリウム(mg)</td><td>390</td></tr> <tr><td>食物繊維(g)</td><td>(Tr)</td><td>カルシウム(mg)</td><td>29</td></tr> <tr><td>プロスキー方法*(g)</td><td>-</td><td>マグネシウム(mg)</td><td>65</td></tr> <tr><td>AOAC法(g)</td><td>-</td><td>リン(mg)</td><td>160</td></tr> <tr><td>飽和脂肪酸(g)</td><td>-</td><td>鉄(mg)</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>n-6系脂肪酸(g)</td><td>-</td><td>亜鉛(mg)</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>n-3系脂肪酸(g)</td><td>-</td><td>銅(mg)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>ビタミンA(μg)</td><td>0</td><td>マンガン(mg)</td><td>1.00</td></tr> <tr><td>ビタミンD(μg)</td><td>0.0</td><td>ヨウ素(μg)</td><td>1</td></tr> <tr><td>ビタミンE(μg)</td><td>0.0</td><td>セレン(μg)</td><td>11</td></tr> <tr><td>ビタミンK(μg)</td><td>0</td><td>クロム(μg)</td><td>3</td></tr> <tr><td>ビタミンB1(mg)</td><td>0.05</td><td>モリブデン(μg)</td><td>48</td></tr> </table>		食品コード	17007	ビタミンB2(mg)	0.17	食品群	17 調味料類	ナイアシン(mg)	1.6	エネルギー(八訂)(kcal)	76	ビタミンB6(mg)	0.17	エネルギー(七訂方法)	77	ビタミンB12(μg)	0.1	水分(g)	67.1	葉酸(μg)	33	たんぱく質(八訂)(g)	6.1	パンテオテン酸(mg)	0.48	たんぱく質(七訂)(g)	7.7	ビタミンE(μg)	12.0	脂質(八訂)(g)	0.0	ビタミンC(mg)	0	脂質(g)	0.0	ナトリウム(mg)	5700	炭水化物(八訂)(g)	8.6	食塩(g)	14.5	炭水化物(g)	7.9	カリウム(mg)	390	食物繊維(g)	(Tr)	カルシウム(mg)	29	プロスキー方法*(g)	-	マグネシウム(mg)	65	AOAC法(g)	-	リン(mg)	160	飽和脂肪酸(g)	-	鉄(mg)	1.7	n-6系脂肪酸(g)	-	亜鉛(mg)	0.9	n-3系脂肪酸(g)	-	銅(mg)	0.01	ビタミンA(μg)	0	マンガン(mg)	1.00	ビタミンD(μg)	0.0	ヨウ素(μg)	1	ビタミンE(μg)	0.0	セレン(μg)	11	ビタミンK(μg)	0	クロム(μg)	3	ビタミンB1(mg)	0.05	モリブデン(μg)	48
食品コード	17007	ビタミンB2(mg)	0.17																																																																																						
食品群	17 調味料類	ナイアシン(mg)	1.6																																																																																						
エネルギー(八訂)(kcal)	76	ビタミンB6(mg)	0.17																																																																																						
エネルギー(七訂方法)	77	ビタミンB12(μg)	0.1																																																																																						
水分(g)	67.1	葉酸(μg)	33																																																																																						
たんぱく質(八訂)(g)	6.1	パンテオテン酸(mg)	0.48																																																																																						
たんぱく質(七訂)(g)	7.7	ビタミンE(μg)	12.0																																																																																						
脂質(八訂)(g)	0.0	ビタミンC(mg)	0																																																																																						
脂質(g)	0.0	ナトリウム(mg)	5700																																																																																						
炭水化物(八訂)(g)	8.6	食塩(g)	14.5																																																																																						
炭水化物(g)	7.9	カリウム(mg)	390																																																																																						
食物繊維(g)	(Tr)	カルシウム(mg)	29																																																																																						
プロスキー方法*(g)	-	マグネシウム(mg)	65																																																																																						
AOAC法(g)	-	リン(mg)	160																																																																																						
飽和脂肪酸(g)	-	鉄(mg)	1.7																																																																																						
n-6系脂肪酸(g)	-	亜鉛(mg)	0.9																																																																																						
n-3系脂肪酸(g)	-	銅(mg)	0.01																																																																																						
ビタミンA(μg)	0	マンガン(mg)	1.00																																																																																						
ビタミンD(μg)	0.0	ヨウ素(μg)	1																																																																																						
ビタミンE(μg)	0.0	セレン(μg)	11																																																																																						
ビタミンK(μg)	0	クロム(μg)	3																																																																																						
ビタミンB1(mg)	0.05	モリブデン(μg)	48																																																																																						
備考																																																																																									

献立の内容														
検索語														
食品番号	献立名													
F100001	たまごかけご飯													
12004														
17007														
食品群 分類 調理法														
01 穀類	01 主食	01 ご飯物												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>食品番号</td><td>食品名</td><td>重量(g)</td></tr> <tr><td>F100001</td><td>パックご飯</td><td>180</td></tr> <tr><td>12004</td><td>鶏卵 金卵 生</td><td>60</td></tr> <tr><td>17007</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>7.5</td></tr> </table>			食品番号	食品名	重量(g)	F100001	パックご飯	180	12004	鶏卵 金卵 生	60	17007	こいくちしょうゆ	7.5
食品番号	食品名	重量(g)												
F100001	パックご飯	180												
12004	鶏卵 金卵 生	60												
17007	こいくちしょうゆ	7.5												
上へ 下へ 一行削除 クリア コピー 刈除 登録														
成分値		備考												
		閉じる												

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	魔量率(%)	エネルギー(kJ)	エネルギー(八訂)(kcal)
1											
2											
3				たまごかけご飯							
4						総合計	247.5			381	351
5						合計	247.5			381	351
6					F101071	パックごはん	180	01 穀類		0	260
					12004	鶏卵 金卵 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）

献立の選択

検索語

献立名

選択した献立を食事セットに追加します。

献立の追加

検索結果は食事セットのみになります。

食事セットの内容

検索語

食品番号

セット名 表示

食事時間

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。

食事セットの登録

献立の選択

検索語

献立名

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

献立の追加

成分値

食品群	01 総額	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	プロスキー変法(g)	0.0
n-3系脂肪酸(g)	0.07	AOAC法(g)	0.0
重塩(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

セット名	食事時間
たまごかけご飯	
じゃがいもとねぎのみそ汁	
フルーツのヨーグルト和え	

上へ 下へ 一行削除 クリア コピー 削除 **登録**

成分値

品目	単位	値
総合計	g	563.5
エネルギー(八訂)(kcal)	kcal	505
エネルギー(七訂方法)(kcal)	kcal	522
たんぱく質(八訂)(g)	g	15.3
たんぱく質(g)	g	16.6

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 黄白 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					合計	120	0	0	0.0	0.0
フルーツのヨーグルト和え						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「パックご飯」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「パックご飯」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当たりに換算されて登録されたためです。

The screenshot shows the 'Food Registration' window for 'Packed Rice'. A red box highlights the 'Energy (Seven-point Method)' field, which is currently set to 200 kcal. A green box highlights the 'Carbohydrates (Seven-point Method)' field, which is set to 32.777 g. A blue arrow points from the right side of the screen to the 'Record' button at the bottom right of the window.

項目	値
★ エネルギー (七訂方法)	200 kcal
★ 炭水化物 (七訂方法)	32.777 g

備考

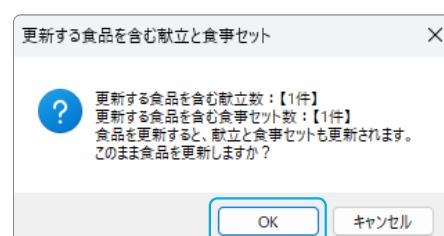
★は食事摂取基準の成分値

登録

「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「パックご飯」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。



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。

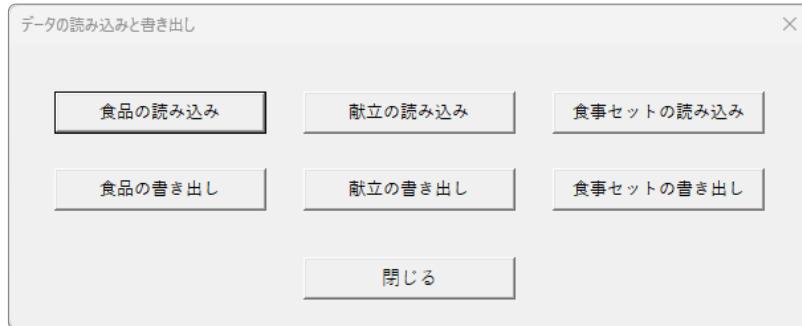
<p>献立の登録</p> <p>食品の選択</p> <p>検索語: <input type="text"/> 食品名: <input type="text"/> 重量(g): <input type="text"/> 追加 更新</p> <p>成分値</p> <p>備考: <input type="text"/></p>	<p>献立の内容</p> <p>検索語: たまごかけご飯 食品番号: M100001 献立名: たまごかけご飯</p> <p>食品群: 01 食類 分類: 01 主食 調理法: 01 ご飯物</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>食品番号</th> <th>食品名</th> <th>重量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>F100001</td> <td>パックご飯</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>12004</td> <td>鶏卵 全卵 生</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>17007</td> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>7.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>上へ 下へ 一行削除 クリア コピー 削除 登録</p> <p>成分値</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>エネルギー(八訂)(kcal)</th> <th>エネルギー(七訂方法)</th> <th>たんぱく質(八訂)(g)</th> <th>たんぱく質(七訂)(g)</th> <th>脂質(八訂)(g)</th> <th>脂質(七訂)(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>351</td> <td>456</td> <td>10.7</td> <td>11.4</td> <td>6.1</td> <td>6.6</td> </tr> <tr> <td colspan="2">炭水化物(八訂)(g)</td> <td>61.7</td> <td>食物繊維(g)</td> <td>0.0</td> <td>飽和脂肪酸(g)</td> <td>1.87</td> </tr> <tr> <td colspan="2">炭水化物(g)</td> <td>59.8</td> <td>プロスキー法(g)</td> <td>0.0</td> <td>n-6系脂肪酸(g)</td> <td>0.79</td> </tr> <tr> <td colspan="2">食塩(g)</td> <td>1.3</td> <td>AOAC法(g)</td> <td>0.0</td> <td>n-3系脂肪酸(g)</td> <td>0.07</td> </tr> <tr> <td colspan="2">水分(g)</td> <td>50.0</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>備考: <input type="text"/> 閉じる</p>	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	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(七訂)(g)	脂質(八訂)(g)	脂質(七訂)(g)	351	456	10.7	11.4	6.1	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			
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																																																		
エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(七訂)(g)	脂質(八訂)(g)	脂質(七訂)(g)																																															
351	456	10.7	11.4	6.1	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																																																		

<p>食事セットの登録</p> <p>献立の選択</p> <p>検索語: たまごかけご飯 献立名: たまごかけご飯</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>食品番号</th> <th>食品名</th> <th>重量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>F100001</td> <td>パックご飯</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>12004</td> <td>鶏卵 全卵 生</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>17007</td> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>7.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>献立の追加</p> <p>成分値</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>食品群</th> <th>01 食類</th> <th>分類</th> <th>01 主食</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>重量(g)</td> <td>247.5</td> <td>調理法</td> <td>01 ご飯物</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(八訂)(kcal)</td> <td>351</td> <td>たんぱく質(八訂)(g)</td> <td>10.7</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(七訂方法)</td> <td>456</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>11.4</td> </tr> <tr> <td>脂質(八訂)(g)</td> <td>6.1</td> <td>炭水化物(八訂)(g)</td> <td>61.7</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>6.6</td> <td>炭水化物(g)</td> <td>59.8</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪酸(g)</td> <td>1.87</td> <td>食物繊維(g)</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>n-6系脂肪酸(g)</td> <td>0.79</td> <td>プロスキー法(g)</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>n-3系脂肪酸(g)</td> <td>0.07</td> <td>AOAC法(g)</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>1.3</td> <td>水分(g)</td> <td>50.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>備考: <input type="text"/></p>	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	食品群	01 食類	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	<p>食事セットの内容</p> <p>検索語: S100001 表示: 七訂方法</p> <p>食品番号: S100001 食事時間: 朝食</p> <p>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</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>献立名</th> <th>重量</th> <th>エネルギー(八訂)(kcal)</th> <th>たんぱく質(八訂)(g)</th> <th>脂質(八訂)(g)</th> <th>炭水化物(八訂)(g)</th> <th>食塩(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>たまごかけご飯</td> <td>247.5</td> <td>456</td> <td>11.4</td> <td>6.6</td> <td>59.8</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>じゅうもんごのみそ汁</td> <td>178</td> <td>49</td> <td>2.0</td> <td>0.4</td> <td>9.5</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>フルーツのヨーグルト</td> <td>138</td> <td>118</td> <td>3.1</td> <td>2.5</td> <td>20.8</td> <td>0.1</td> </tr> </tbody> </table> <p>上へ 下へ 一行削除 クリア コピー 削除 登録</p> <p>成分値</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>エネルギー(八訂)(kcal)</th> <th>エネルギー(七訂方法)</th> <th>たんぱく質(八訂)(g)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(八訂)(g)</th> <th>脂質(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>505</td> <td>622</td> <td>15.3</td> <td>16.6</td> <td>8.7</td> <td>9.5</td> </tr> <tr> <td colspan="2">炭水化物(八訂)(g)</td> <td>86.8</td> <td>食物繊維(g)</td> <td>4.6</td> <td>飽和脂肪酸(g)</td> <td>3.41</td> </tr> <tr> <td colspan="2">炭水化物(g)</td> <td>90.2</td> <td>プロスキー法(g)</td> <td>1.0</td> <td>n-6系脂肪酸(g)</td> <td>1.06</td> </tr> <tr> <td colspan="2">食塩(g)</td> <td>2.7</td> <td>AOAC法(g)</td> <td>3.6</td> <td>n-3系脂肪酸(g)</td> <td>0.12</td> </tr> <tr> <td colspan="2">水分(g)</td> <td>205.0</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ビタミンA(μg)</td> <td>160</td> <td>ビタミンB2(mg)</td> <td>0.38</td> <td>葉酸(μg)</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ビタミンD(μg)</td> <td>2.3</td> <td>ナイアシン(mg)</td> <td>4.0</td> <td>パントテン酸(mg)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ビタミンE(mg)</td> <td>1.3</td> <td>ビタミンB6(mg)</td> <td>0.21</td> <td>ビオチン(μg)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ビタミンK(μg)</td> <td>11</td> <td>ビタミンB12(μg)</td> <td>0.8</td> <td>ビタミンC(mg)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>備考: <input type="text"/> 閉じる</p>	献立名	重量	エネルギー(八訂)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	脂質(八訂)(g)	炭水化物(八訂)(g)	食塩(g)	たまごかけご飯	247.5	456	11.4	6.6	59.8	1.3	じゅうもんごのみそ汁	178	49	2.0	0.4	9.5	1.3	フルーツのヨーグルト	138	118	3.1	2.5	20.8	0.1	エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)	脂質(八訂)(g)	脂質(g)	505	622	15.3	16.6	8.7	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)	
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																																																																																																																																																		
食品群	01 食類	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																																																																																																																																																	
献立名	重量	エネルギー(八訂)(kcal)	たんぱく質(八訂)(g)	脂質(八訂)(g)	炭水化物(八訂)(g)	食塩(g)																																																																																																																																														
たまごかけご飯	247.5	456	11.4	6.6	59.8	1.3																																																																																																																																														
じゅうもんごのみそ汁	178	49	2.0	0.4	9.5	1.3																																																																																																																																														
フルーツのヨーグルト	138	118	3.1	2.5	20.8	0.1																																																																																																																																														
エネルギー(八訂)(kcal)	エネルギー(七訂方法)	たんぱく質(八訂)(g)	たんぱく質(g)	脂質(八訂)(g)	脂質(g)																																																																																																																																															
505	622	15.3	16.6	8.7	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)																																																																																																																																															

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 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します。

③「削除」ボタン

選択中のセルのある行を削除します。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「獻立削除」ボタン

選択中のセルのある献立を削除します。

曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	エネルギー (八時)(kcal)	エネルギー (七時方法)(kcal)	たんぱく質 (八時)(g)
水				総 合 計	509.3	566	601	1
		基食		1 日合計	509.3	566	601	1
		ご飯 (130g)		基食合計	509.3	566	601	1
				合 計	130	204	218	
		チキンカツ		01109 こめ 陸揚めし 精白米	130	204	218	
				合 計	96.3	200	213	1
				11224 にわとり 若鶏・生品目 もも 皮なし 生	60	68	76	
				17014 情熱塩 宮庭用	0.2	0	0	
				17069 こしょう 黒 粉	0.1	0	0	
				01013 ごねぎ 滋力粉 1等	6	21	22	
				12004 烏卵 全卵 生	7	10	11	
				01077 パン粉 生	7	19	20	
				14006 調合油	8	71	74	
				17002 中濃ソース	8	10	10	
		春雨サラダ		合 計	49	102	105	
				02039 緑豆はるさめ 乾	7	24	25	
				06065 きゅうり 果実 生	10			
				10263 まぐろ 缶詰 油漬 フレーク ライト	10			
				17042 半圓形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	7			
				06182 赤色トマト 果実 生	15			
		小松菜とちくわぶのみそ汁		合 計	159			
				06086 こまつな 菓 生	20			
				01069 ちくわぶ	2			
				17046 米みそ 赤色辛みそ	7			
		りんご (75g)		17021 かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	130			
				合 計	75			
				07148 りんご 皮なし 生	75			



【献立削除の挙動】選択中のセルのある献立（ここで「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。

曜日	食事時間	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	総 合 計	1 日合計	基食合計
水						509.3	509.3	509.3
		基食		01109 こめ 陸揚めし 精白米		130	130	130
		ご飯 (130g)		02039 緑豆はるさめ 乾	7			
				06065 きゅうり 果実 生	10			
				10263 まぐろ 缶詰 油漬 フレーク ライト	10			
				17042 半圓形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	7			
				06182 赤色トマト 果実 生	15			
		小松菜とちくわぶのみそ汁		合 計	159			
				06086 こまつな 菓 生	20			
				01069 ちくわぶ	2			
				17046 米みそ 赤色辛みそ	7			
		りんご (75g)		17021 かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	130			
				合 計	75			
				07148 りんご 皮なし 生	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。

<input checked="" type="checkbox"/> 全て表示	<input type="checkbox"/> 1日合計
<input checked="" type="checkbox"/> 献立	<input type="checkbox"/> 食品群別
<input checked="" type="checkbox"/> 食事時間	表示

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	
7				じゃがいもとたまごのみそ汁	合 計	198.5	74	84	4.0	
14				鮭の塩焼き (40g)	合 計	40.4	75	82	6.7	
17				そえもの (しょうが)	合 計	10	4	5	0.0	
19				もやしとピーマンの炒め物	合 計	54	47	48	2.2	
25				牛乳 (200g)	合 計	200	122	134	6.0	
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	
30				チキンカツ	合 計	96.3	200	213	11.7	12.9
39				春雨サラダ	合 計	49	102	105	1.7	
45				小松菜とちくわぶのみそ汁	合 計	160	20	21	1.4	
51				りんご (75g)	合 計	75	40	43	0.1	
53				夕食	夕食合計	696.7	554	587	23.1	26.2
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	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	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
3					01 穀類合計		3437		14
4					01015	こむぎ 薄力 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・スペゲッティ 乾 合計	25	01 穀類	
13	2025/1/1	水	夕食	スパッティー	01063	マカロニ・スペゲッティ 乾	10	01 穀類	
14	2025/1/9	木	夕食	ナポリタン	01063	マカロニ・スペゲッティ 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	たらのハーブパン粉焼	01077	パン粉 生	3	01 穀類	
21					01109	こめ 陸稻めし 精白米 合計	3250	01 穀類	
22	2025/1/1	水	昼食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
23	2025/1/1	水	朝食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
24	2025/1/1	水	夕食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
25	2025/1/2	木	昼食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
26	2025/1/2	木	朝食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
27	2025/1/2	木	夕食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
28	2025/1/3	金	昼食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 精白米	130	01 穀類	
29	2025/1/3	金	夕食	ご飯（130g）	01109	こめ 陸稻めし 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

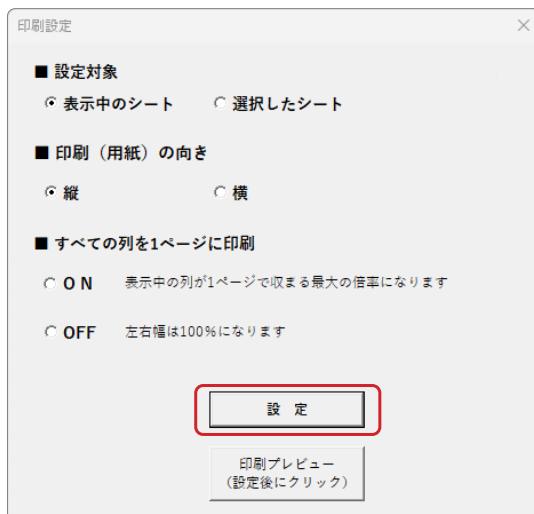
「2」ボタン：第2階層まで表示

「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。

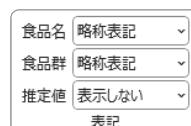
印刷は、①表示する成分値は必要なものだけに絞る、②表示の設定（27 ページ）を使って必要な階層を絞り込む（例：印刷する情報が献立以降の階層でよければ「表示」で「献立」を選択してから印刷する）ことで無駄なく見やすく印刷できます。

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(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				Tr	-	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	調合油	8	292				-	0.0
17002	中濃ソース	8	44	10	10	4.9	0.0	0.0

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纖維総量

栄養サポートでは、炭水化物別表である食物纖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纖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 法総量の和と食物纖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 にして食物纖維総量の値が 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、食物纖維成分表の表記と区別のため「プロスキー変法食物纖維総量*」「AOAC 法食物纖維総量」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高分子水溶性食物纖維、②不溶性食物纖維）と AOAC.2011.25 法の測定範囲（①、②と③低分子水溶性食物纖維、④難消化性でん粉（レジスタンストarcher）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。

献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食物纖維 総量 (g)	プロスキー変法 食物纖維総量* (g)	AOAC 法 食物纖維総量 (g)	プロスキー変法 食物纖維総量 (g)	AOAC.2011.25 法 食物纖維総量 (g)
		総 計	17038.2	205.2	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 水稻めし 精白米 うるち米	130	2.0	0.0	2.0	0.4	2.0
じゃがいもとたまごのみそ汁		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	顆粒和風だし	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	さんざけ 養殖 生						
	17014	精製塩 家庭用						
エコナム (1 パック)		合 計						

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、食物纖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
- ④AND 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、以下のように記載されています。

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いる、各社の書籍やソフトで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】 <ul style="list-style-type: none">・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だけ、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。 <ul style="list-style-type: none">・八訂増補で新規収載となった 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。

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

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 (摂取基準 2025)	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：

$$\text{男性} : (0.0481 \times \text{体重} + 0.0234 \times \text{身長} - 0.0138 \times \text{年齢} - 0.4235) \times 1,000 / 4.186$$

$$\text{女性} : (0.0481 \times \text{体重} + 0.0234 \times \text{身長} - 0.0138 \times \text{年齢} - 0.9708) \times 1,000 / 4.186$$

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	—	基準値未満	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) 未満	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) 未満
	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 n-3 系脂肪酸	AI AI	AI 以上 AI 以上	— —	AI 未満 AI 未満	— —
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) 未満	DG (上限) 超過
	食物繊維	DG	DG 以上*1	—	DG 未満	—
ビタミン	脂溶性	ビタミン A ビタミン D ビタミン E ビタミン K	RDA AI AI AI	RDA ~ UL AI ~ UL AI ~ UL AI 以上	EAR ~ RDA AI 未満 AI 未満 AI 未満	UL 超過 UL 超過 UL 超過 —
	水溶性	ビタミン B1 ビタミン B2 ナイアシン ビタミン B6 ビタミン B12 (2020) (2025) 葉 酸 パントテン酸 ビオチン ビタミン C	RDA RDA RDA RDA RDA RDA AI RDA RDA	RDA 以上 RDA 以上 RDA ~ UL RDA 以上 RDA 以上 RDA 以上 AI 以上 RDA ~ UL RDA 以上	EAR ~ RDA EAR ~ RDA EAR ~ RDA EAR ~ RDA EAR ~ RDA EAR ~ RDA AI 未満 EAR ~ RDA EAR ~ RDA	EAR 未満 EAR 未満 EAR 未満 EAR 未満 EAR 未満 EAR 未満 — AI 未満 AI 未満 AI 未満 AI 未満 AI 未満 —
	多量	ナトリウム 食塩相当量 カリウム カルシウム マグネシウム リン	食塩相当量 × 1000 ÷ 2.54 DG DG RDA RDA AI	EAR ~ DG 未満 EAR ~ DG 未満 DG 以上*1 RDA ~ UL RDA 以上 AI ~ UL	— — AI ~ DG EAR ~ RDA EAR ~ RDA —	EAR 未満*3 EAR 未満*3 AI 未満 EAR 未満 EAR 未満 AI 未満
	微量	鉄 (2020) (2025) 亜鉛 銅 マンガン ヨウ素 セレン クロム モリブデン	RDA RDA RDA RDA RDA RDA RDA RDA RDA	RDA ~ UL RDA 以上 RDA ~ UL RDA ~ UL AI ~ UL RDA ~ UL RDA ~ UL AI ~ UL RDA ~ UL	EAR ~ RDA EAR ~ RDA EAR ~ RDA EAR ~ RDA — EAR ~ RDA EAR ~ RDA AI 未満 EAR ~ RDA	UL 超過 — UL 超過*3 UL 超過*3 UL 超過*3 UL 超過*4 UL 超過 UL 超過*3 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 2,000 µg / 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 脂 質 炭水化物	17.4% 27.8% 54.8%	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 脂質摂取量 (53.4 g) × 9 ÷ エネルギー(七訂方法)摂取量 (1,727 kcal) × 100 100 (%) - 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 脂 質 炭水化物	59.4 g 35.2 g 197.9 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) 脂質目標量（下限）(20%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー基準量 (1,583 kcal) 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 脂 質 炭水化物	79.2 g 52.8 g 257.2 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) 脂質目標量（上限）(30%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー基準量 (1,583 kcal) 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 脂 質 炭水化物	94.8% 101.1% 88.5%	摂取量 (75.1 g) ÷ 目標量（上限）(79.2 g) × 100 摂取量 (53.4 g) ÷ 目標量（上限）(52.8 g) × 100 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 (I) 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 (I) 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 脂 質 炭水化物	16.1% 27.5% 56.4%	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(八訂)摂取量 (49.7 g) × 9 ÷ エネルギー(八訂)摂取量 (1,641 kcal) × 100 100 (%) - 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 脂 質 炭水化物	59.4 g 35.2 g 197.9 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) 脂質目標量（下限）(20%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー基準量 (1,583 kcal) 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 脂 質 炭水化物	79.2 g 52.8 g 257.2 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) 脂質目標量（上限）(30%) ÷ 100 ÷ 9 × エネルギー基準量 (1,583 kcal) 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 脂 質 炭水化物	82.4% 94.1% 83.3%	摂取量 (65.3 g) ÷ 目標量（上限）(79.2 g) × 100 摂取量 (49.7 g) ÷ 目標量（上限）(52.8 g) × 100 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」に収載の食品は、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)
登録ずみデータ	F 0 + 5 衞の数字	M 0 + 5 衞の数字	S 0 + 5 衞の数字
ユーザーが追加	F 1 + 5 衞の数字	M 1 + 5 衞の数字	S 1 + 5 衞の数字

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。