

# 健康食マイプレート

## 副菜

食物繊維、ビタミン  
ミネラル

主菜に付け合わせる

野菜・いも・きのこ・海藻・種実

(1日約 500g、うち野菜約 420g)

果物などを使った料理

適切な  
エネルギー  
バランスの  
栄養素

## 主菜

良質な

たんぱく質 や 脂肪

(13～20%エネルギー) (20～30%エネルギー)

魚介類、肉、卵、大豆、豆腐

乳製品などを使った副食の

中心となる料理

## 成人

18～69 歳 1 食分

エネルギー 730kcal

\*1日分 カロリー 平均

男性 2550 女性 1950

野菜・いも・きのこ・海藻・種実  
約 160g

(野菜 120g 以上)

食塩 2.5g

## 主食

炭水化物 など

(50～65%エネルギー)

米、パン、麺類

精製度の低い穀類

## 汁もの

野菜等

を使った料理

果物や  
乳製品

# エクセル「栄養君」を用いた栄養計算の手順

使用した食材から栄養計算することで、料理を栄養学的に把握できます。現在市販されていたり、スマートフォンに掲載されている種々のソフトを活用して栄養計算をすることは、そう難しいことはありません。栄養計算をすることにより、栄養学的に料理を把握し、自信をもって健康に役立つ食事をつくることができます。本レシピ集では市販の栄養計算ソフトエクセル「栄養君」2015(日本人の食事摂取基準 2015、日本食品標準成分表 2010 に準拠)を使用しています。

## 1. 調理前の下ごしらえの段階で、人数分の食材と調味料を全て計測・記録する。

計量量りと、筆記具、ノートを準備し、計量後にその都度記録しておきます。

1) 食材については可食部(食べる部分)の重量を、調味料は使用量の重量を計測します。

＊ 可食部とは、実際に食べる部分のことです。

例) かぼちゃ … わた、種子、両端を除いた重量、 あさり … 貝殻を除いた重量、  
しいたけ … 柄を除いた傘のみの重量

2) 食材を計量しながら調理することはそう難しいことはありません。食材を下ごしらえした段階で、使用する食材の重量を計測し、ノートに記載しておきます。調味料も同様に重量を計測しますが、容器に入った調味料を使う場合は、使用前の重量を計測し使用後も同様に計測し、その差を実際の使用料としてノートに記載しておきます。揚げ物の場合は揚げ油の使用前と使用後の重量を量るようにします。写真のように計量後の食材を入れる個別の容器を準備しておく、料理の手順が容易になります。



## 2. エクセルを開きます。

アドインをクリックすると「栄養君」が表示されますので、クリックしてください。シートの B2をクリックし、「V7 成分表・栄養素の項目表示」をクリックします。項目表示選択が出ますので B2 となっていることを確認し OK をクリックします。

食品コード、食品名などが表示されますので、食品コードの欄に、「V7 成分表・食品群の一覧」から食品を選ぶとシート上に記載されますので、重量(g)の欄に重量を記載してください。すべての食品の選択、重量の記載が終われば栄養計算を行います。

栄養計算は、「V7 成分表・栄養計算」をクリックします。V7[食品コード]・[重量]列入力が表示されます。次は、開始行と終了業を設定します。そして、「摂取比率を表示する」と「成績表の作成」をチェックします。設定は、初期設定の状態にします。

## 3. 食品選択の画面から、食材を選択すると食品コードと食品名が表記されます。

重量(g)の欄に計測した数値を記入します。ただし、「成分表に」‘ゆで’‘焼き’などの調理後の重量変化率・成分値の記載がある食品は、そちらを選びます。

例1 うどんの場合

食品名に、うどんー生、うどんーゆで、干しうどんー乾、干しうどんーゆでなどの記載があります。うどんの玉を茹でて食べる場合は、うどんの玉の重量と茹でた後の重量は異なりますので、うどんの玉の重量(例えば 100g)を調理前重量の欄に記載し栄養計算を行うと、重量変化率の欄に重さ(例えば 180g)が記載されますので、重量の欄に重さ(180g)を記載し引き続き栄養計算を行います。

例2 魚の場合

食品名に、あじ・まあじー生、あじ・まあじー焼きなどの記載があります。あじを刺身で食べる場合は、あじ・まあじー生を選び重量欄に重さgを記載します。刺身の場合は重量変化率はありません。ただし、煮たり焼いたりする場合は、あじ・まあじー焼きを選択し、調理前重量の欄に重さ(例えば 100g)を記載し栄養計算をする、重量変化率の欄に重さ(例えば 72g)が記載されますので、重量の欄に重さ(72g)を記載し引き続き栄養計算を行います。

## 4. 栄養計算

数値が正しく記入できれば、栄養計算をクリックすると、瞬時に栄養素量が計算され表記されます。

## 5. 栄養計算の結果の表示

食材ごと、及び合計の栄養素量が表示されます。また、別のシートに成績が表示され、別表に成人一般の栄養素量が表示されます。食品群別摂取量と食事バランスガイドも表示されます。なお、食事バランスガイドは、1日の食事量の設定(1食ではありません)となっています。

本レシピ集では、エネルギーkcal、エネルギー産生栄養素バランス%(たんぱく質、脂質、炭水化物)、たんぱく質g、脂質g、炭水化物g、食塩相当量g、食物繊維量g、カルシウム mg、鉄 mg を記載しています。

## 6. 栄養計算の注意点

1) 揚げ物

油の使用量に関して以下の2つの場合があり、どちらかの方法で栄養計算を行います。

①揚げる前後の油の使用料を計り、揚げる前の重量から揚げた後の重量を差し引きます。

②素材(食材)100gに対する給油率を使い油の使用量を計算し、使用重量として栄養計算を行います。

【揚げ物】ー「素材」100gに対する吸油率ー ＊参考「調理のためのベーシックデータ第4版」

素揚げ10%、唐揚げ10%

天ぷら 普通衣10%、厚い衣(かき揚げなど)15%

フライ 普通衣10%、厚い衣(串カツなど)15%

2) 食品選択の画面に記載がない食材は、似たようなもので代用します。

例) ワンタンの皮 → 餃子の皮、 すりごま → ごま・炒り

3) 料理酒のカロリーは、栄養計算の結果に含めません。

＊ただし、レシピには使用量を記載します。

4) 選択に迷う食品に注意しましょう。

例) プレーンヨーグルト → ヨーグルト・全脂無糖

普通ヨーグルト → ヨーグルト・脱脂加糖

片栗粉 → じゃがいもでんぷん

乾燥野菜 → 製作方法によって重量の換算倍率が異なります。