栄養計算をしてみよう　ご利用にあたって

2025/04/30　ver.2

栄養計算について

- 本アプリ（栄養計算をしてみよう）では，文部科学省『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』を使用している。 食物繊維については，文部科学省『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』では「プロスキー変法」と「AOAC.2011.25法」の分析値が混在していることを受け，数値を比較する観点から『日本食品標準成分表 炭水化物成分表編 2020年版』の「プロスキー変法」の総量の値を使用した。
- 料理については，実教出版発行の教科書・教材に掲載されている調理実習題材をもとに料理を選定している（一部紙面と異なる内容もある）。重複する料理もあるが書名を併記してすべて掲載している。調理実習題材には『食品成分表』に掲載されていない食品もあるため，可能な範囲で食品を選択した。一部市販品を参考にした食品もある。
- 食事摂取基準には厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』を使用している。
- たんぱく質・脂質・炭水化物の食事摂取基準（目標値）には範囲がある。基準としてはそれぞれの中央値を採用した。具体的には，推定エネルギー必要量（kcal／日）にエネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）をかけた値を，それぞれ１gあたりの発生エネルギー（たんぱく質と炭水化物は４kcal，脂質は９kcal）で割り，「g」単位で１日分（または１食分）の値を算出した。
  から表示される「表示栄養素の変更と栄養計算について」も参照
  表示栄養素変更
- 年齢によっては基準が設定されていない栄養素もある。その場合は表示栄養素として選択されていても，食事摂取基準と比較するレーダーチャート等では非表示となる。

※「食事摂取基準」はあくまでも「基準」である。個人によって最適な量は異なり，たとえば推奨量は「97～98%の人が充足する量」を推測したものであって，人によってはもっと少なくても大丈夫な場合もある。「推奨量」「目安量」「目標量」の指標の詳細は，厚生労働省『日本人の食事摂取基準』を参照していただきたい。

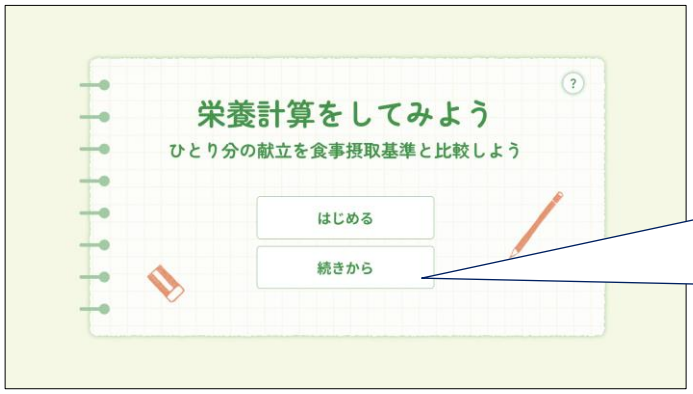
実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

毎日の食事で摂取するカロリーや栄養素に過不足がないだろうか。栄養計算により求めた値を食事摂取基準と比較してみることで，どのような改善ができるか考えてみよう。

ご利用方法

1日の献立を作成しよう

1. スタート画面から「はじめる」を選びます。

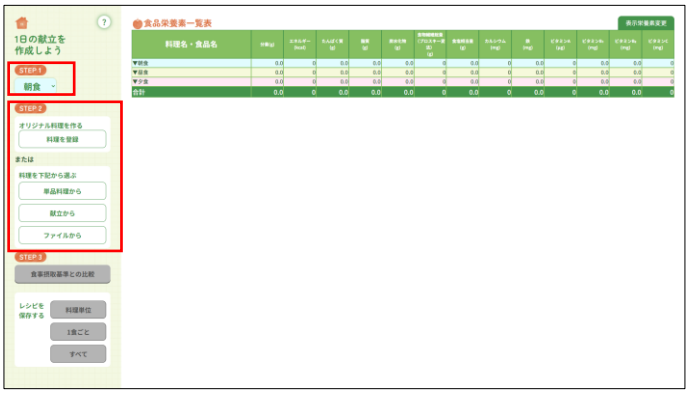


一度作業した内容を覚えています。「続きから」を選ぶと，前回の作業内容から再開することができます。「はじめる」を選ぶと新規作業内容となります。

2. STEP 1　登録する食事（朝食・昼食・夕食）を選択します。

3. STEP 2　いくつかの方法で，料理を登録します。

順次1日分の食事を登録します。



① 「オリジナル料理を作る」からは，食品とその分量を選択していきます。

- 料理を登録 を押す。

自分で設定した料理名を入力し，使用する食品を選択します。

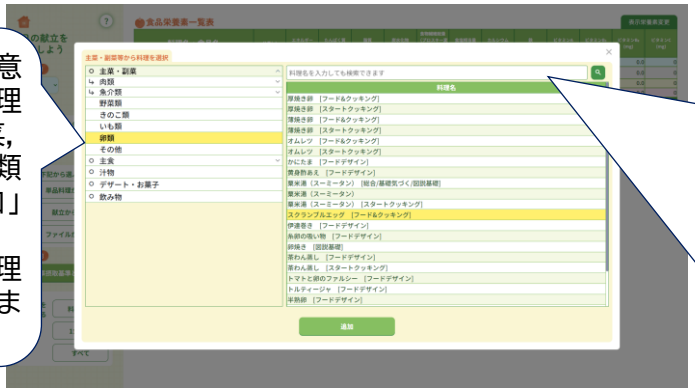
分量を指定して，「追加」します。必要な食品を続けて追加できます。

食品をキーワード検索（部分一致も可）することもできます。

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

② 「料理を下記から選ぶ」からは，以下の3通りの方法から登録できます。

- 単品料理から を押す。



あらかじめ用意されている料理から，主菜･副菜，主食などの分類に従って「追加」します。
続けて別の料理の追加もできます。

料理名をキーワードで検索することもできます。

弊社発行の教科書，教材で扱っている料理を書目名で検索することもできます。
- ･家庭基礎(気づく力)
- ･図説家庭基礎
- ･Agenda家庭基礎
- ･家庭総合
- ･フードデザイン
- ･スタートクッキング
- ･フード＆クッキング
- ･イラスト調理BOOK

いずれも部分一致検索可可能。

- 食事区分を選択し， 献立から を押す。

1食分の献立をセットで選ぶこともできます。
献立を追加すると表示は元に戻ります。

- ファイルから を押す。
自分が保存した料理や献立を読み込むこともできます。

保存先のダウンロードフォルダから読み込みます。
p.4 「5. レシピを保存する」参照。

4. 食品栄養素一覧

- 登録した料理に使う食品と，それぞれに含まれる栄養素一覧です。

表示する栄養素を変更するには，
表示栄養素変更
を押します。12個まで栄養素を表示できます。

料理名・食品名	分量(g)
▼朝食	580.0
▶バターたっぷりトースト2枚	140.0
▶飲み物	180.0
▶オムレツ［スタートクッキング］	150.0

料理名左端の▶をクリックすると，使用する食品が表示されます(右図)。

料理名・食品名	分量(g)
▼朝食	580.0
▼バターたっぷりトースト2枚	140.0
角形食パン　食パン	120.0
無発酵バター　有塩バター	20.0
▶飲み物	180.0
▶オムレツ［スタートクッキング］	150.0

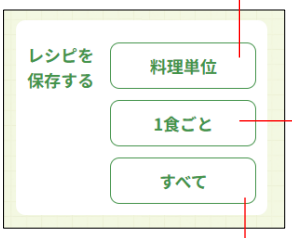
食品の分量は，自由に変更できます。

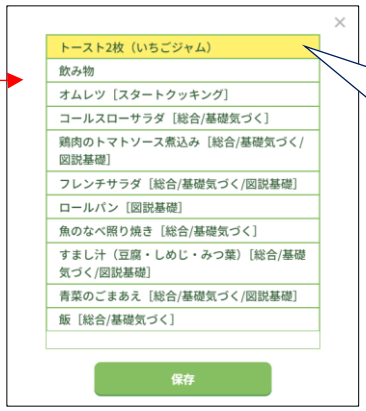
実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

- 料理の行や，食品の行の操作
  料理名右端や，食品行右端の「：」をクリックすると，メニューが表示され，必要な操作ができます。

5. レシピを保存する

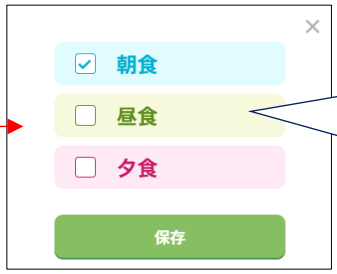
すべて「ダウンロード」フォルダに保存されます。





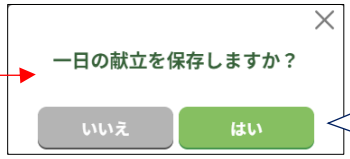
料理単位

登録した料理一覧から一つを選択して保存。
ファイル名：
[料理名]_[日付].json



1食ごと

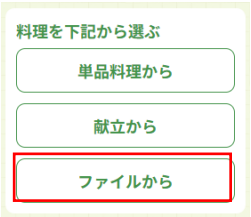
朝食・昼食・夕食から一つを選択して保存。
ファイル名：
[朝食]_[日付].json



すべて

すべての料理を保存。
ファイル名：
献立一日分_[日付].json

ここで保存された内容は，下記から読み込むことができます。



（p.3参照）

本アプリの保存について

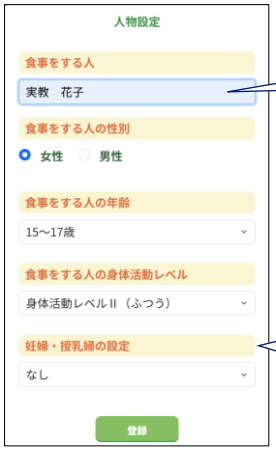
- 「保存」操作をすると，自動的にそれぞれのファイル名が付けられ，「ダウンロード」フォルダに保存されます。区別できるようにファイル名に日付がつきますが，同じファイル名となる場合は（1），（2）のように連番をつけて区別します。
- ファイル名を変更する場合は，それぞれの端末の仕様に従って変更してください。
- 保存ファイルの拡張子は「.json」となります。表示は端末の設定によります。
- 保存操作をしなくても一時的にデータは自動保存されますが，あくまで一時的に保持される機能なので，保存操作をすることをおすすめします。

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

食事摂取基準との比較をしてみよう

1. STEP 3 食事摂取基準との比較 を押す。

2. 人物設定をする。
   - 食事をする人の名前や，性別･年齢･身体活動レベルなどを設定します。



食事をする人を入力します

一度設定すると，次回からは表示されません。
修正する場合は下記のボタンを押します。
人物設定を修正

3. 登録した1日の献立と，食事摂取基準との比較を表示します。

栄養素の摂取量，食事摂取基準の値，基準に対する摂取量の充足率が表示されます。

充足率をレーダーチャートで表示します。
…… 1日分の食事の充足率の基準
---------- 1回分の食事の充足率の基準

設定した人物

表示する栄養素を変更するには，
表示栄養素変更
を押します。12個まで栄養素を表示できます。

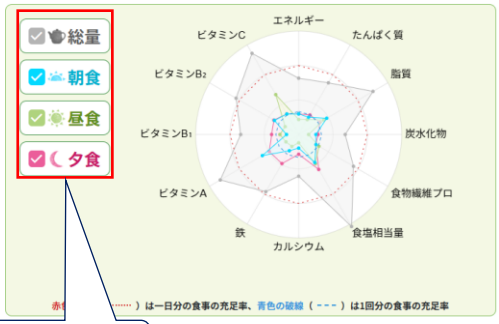
実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

4. レーダーチャートの表示を変更できます

- それぞれのボタンによって，必要なものだけ表示させることができます。
（グラフ全体が表示されるように，レーダーチャートのサイズは自動調整されます）

実教　花子　女性　15～17歳　身体活動レベルⅡ（ふつう）

栄養素	摂取量	基準値	充足率
エネルギー(kcal)	1879	2300	81.7%
たんぱく質(g)	82.2	94.9	86.6%
脂質(g)	79.9	63.9	125.1%
炭水化物(g)	224.2	330.6	67.8%
食物繊維総量（プロスキー変法）(g)	16.6	18.0	92.2%
食塩相当量(g)	10.0	6.5	154.2%
カルシウム(mg)	393	650	60.5%
鉄(mg)	10.1	10.5	95.8%
ビタミンA(μg)	857	650	131.9%
ビタミンB_1(mg)	1.01	1.20	84.5%
ビタミンB_2(mg)	1.47	1.40	105.3%
ビタミンC(mg)	136	100	136.0%

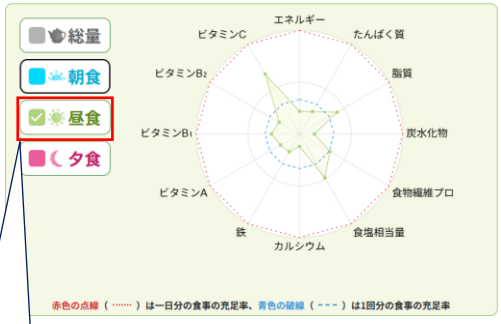


1日分の基準値

すべて表示

実教　花子　女性　15～17歳　身体活動レベルⅡ（ふつう）

栄養素	摂取量	基準値	充足率
エネルギー(kcal)	504	767	65.7%
たんぱく質(g)	23.7	31.6	75.0%
脂質(g)	27.0	21.3	126.6%
炭水化物(g)	47.8	110.2	43.4%
食物繊維総量（プロスキー変法）(g)	6.1	6.0	102.2%
食塩相当量(g)	3.2	2.2	146.7%
カルシウム(mg)	78	217	36.1%
鉄(mg)	2.1	3.5	59.7%
ビタミンA(μg)	139	217	64.0%
ビタミンB_1(mg)	0.33	0.40	82.0%
ビタミンB_2(mg)	0.32	0.47	68.4%
ビタミンC(mg)	67	33	200.5%



1日の1/3の基準値

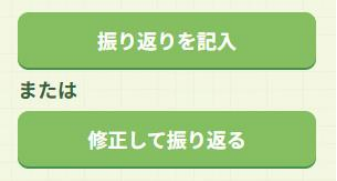
昼食のみ表示

- 表示する食事の回数に応じて基準値も変動します。充足率もこれに連動して，グラフ表示に反映されます。

  1回分の食事→1/3の値。
  2回分の食事→2/3の値。

年齢によっては食事摂取基準が設定されていない栄養素もあります。その場合は表示栄養素として選択されていても，レーダーチャート等では非表示となります。

5. 登録した内容について振り返りを記入したり，内容を修正して振り返ることができます。またそれぞれをPDFとして保存できます。



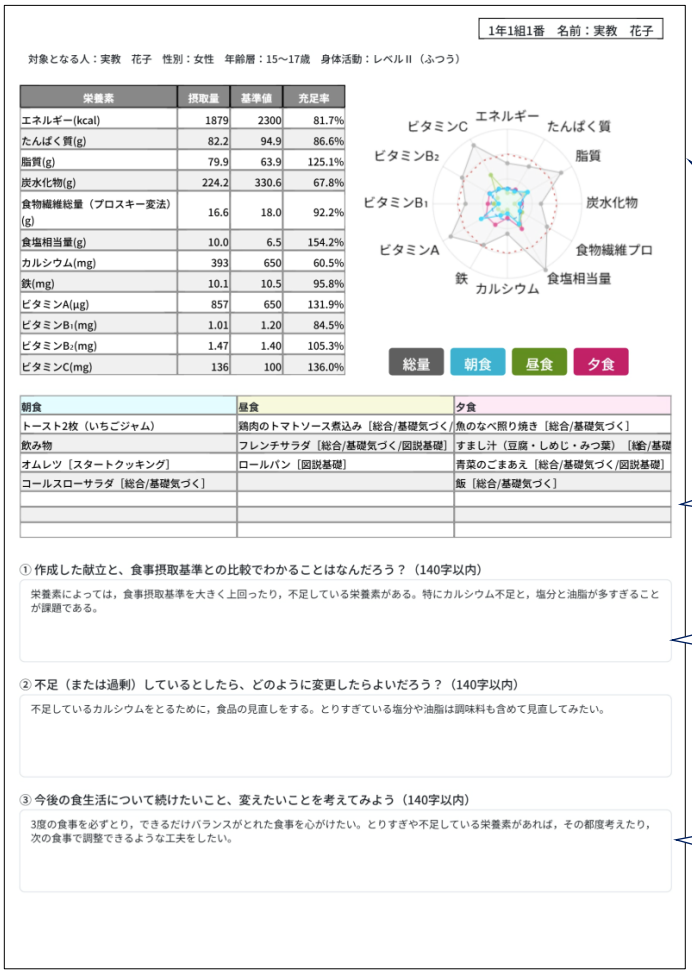
次ページへ

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

内容を振り返ろう

1. 振り返りを記入 を押します。
2. 年・組・番号や，名前を記入します。
3. 設問に従って，枠内に振り返りを記入します（各140字以内）。

4. PDF作成 を押すと，PDFとして保存されます（保存先は端末のダウンロードフォルダ。ファイル名は「食事を振り返ろう_日付.pdf」）。



1年1組1番　名前：実教　花子

対象となる人：実教　花子　性別：女性　年齢層：15～17歳　身体活動：レベルⅡ（ふつう）

栄養素	摂取量	基準値	充足率
エネルギー(kcal)	1879	2300	81.7%
たんぱく質(g)	82.2	94.9	86.6%
脂質(g)	79.9	63.9	125.1%
炭水化物(g)	224.2	330.6	67.8%
食物繊維総量（プロスキー変法）(g)	16.6	18.0	92.2%
食塩相当量(g)	10.0	6.5	154.2%
カルシウム(mg)	393	650	60.5%
鉄(mg)	10.1	10.5	95.8%
ビタミンA(μg)	857	650	131.9%
ビタミンB_1(mg)	1.01	1.20	84.5%
ビタミンB_2(mg)	1.47	1.40	105.3%
ビタミンC(mg)	136	100	136.0%

朝食	昼食	夕食
トースト2枚（いちごジャム）	鶏肉のトマトソース煮込み［総合/基礎気づく/	魚のなべ照り焼き［総合/基礎気づく］
飲み物	フレンチサラダ［総合/基礎気づく/回説基礎］	すまし汁（豆腐・しめじ・みつ葉）［総合/基礎
オムレツ［スタートクッキング］	ロールパン［回説基礎］	青菜のごまあえ［総合/基礎気づく/回説基礎］
コールスローサラダ［総合/基礎気づく］		飯［総合/基礎気づく］

① 作成した献立と、食事摂取基準との比較でわかることはなんだろう？（140字以内）

栄養素によっては，食事摂取基準を大きく上回ったり，不足している栄養素がある。特にカルシウム不足と，塩分と油脂が多すぎることが課題である。

② 不足（または過剰）しているとしたら、どのように変更したらよいだろう？（140字以内）

不足しているカルシウムをとるために，食品の見直しをする。とりすぎている塩分や油脂は調味料も含めて見直してみたい。

③ 今後の食生活について続けたいこと、変えたいことを考えてみよう（140字以内）

3度の食事を必ずとり，できるだけバランスがとれた食事を心がけたい。とりすぎや不足している栄養素があれば，その都度考えたり，次の食事で調整できるような工夫をしたい。

栄養素と基準値をもとにレーダーチャートが表示されます。

登録した料理が食事ごとに表示されます。

記入した振り返りが表示されます。

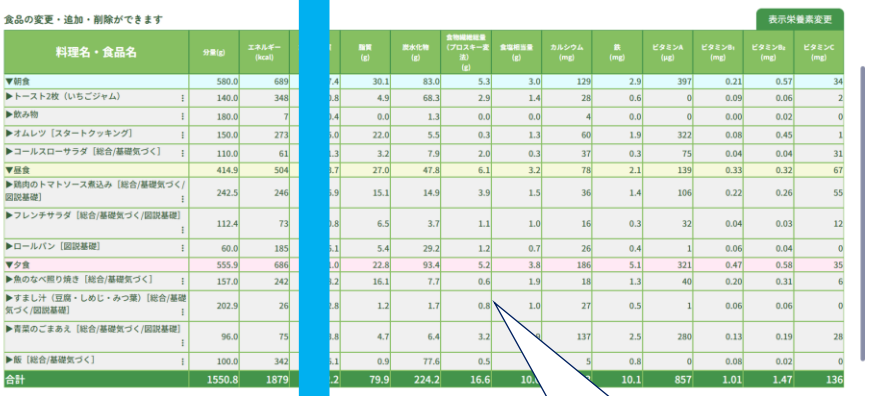
保存したPDFを，各学校ごとの方式で，提出いただけます。

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

修正して振り返ろう

1. 修正して振り返る を押します。
2. 修正画面の説明が表示されます。

横位置の端末で表示される範囲(例)。



スクロールして表示される一覧表で修正します。

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

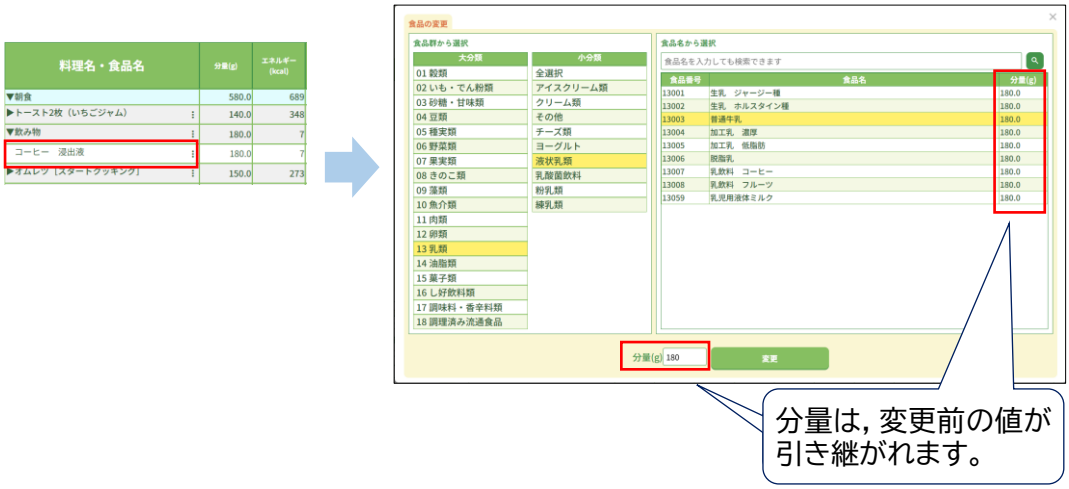
3. レーダーチャートをみて，不足する栄養素を確認します。ここでは，カルシウムを多く含む食品の追加，変更を検討してみましょう。

❶カルシウムが不足しているようです。

❷コーヒーを普通牛乳に変更します。

❸カルシウム不足がある程度改善されました。

食品に対する修正は登録時と同じ操作です。



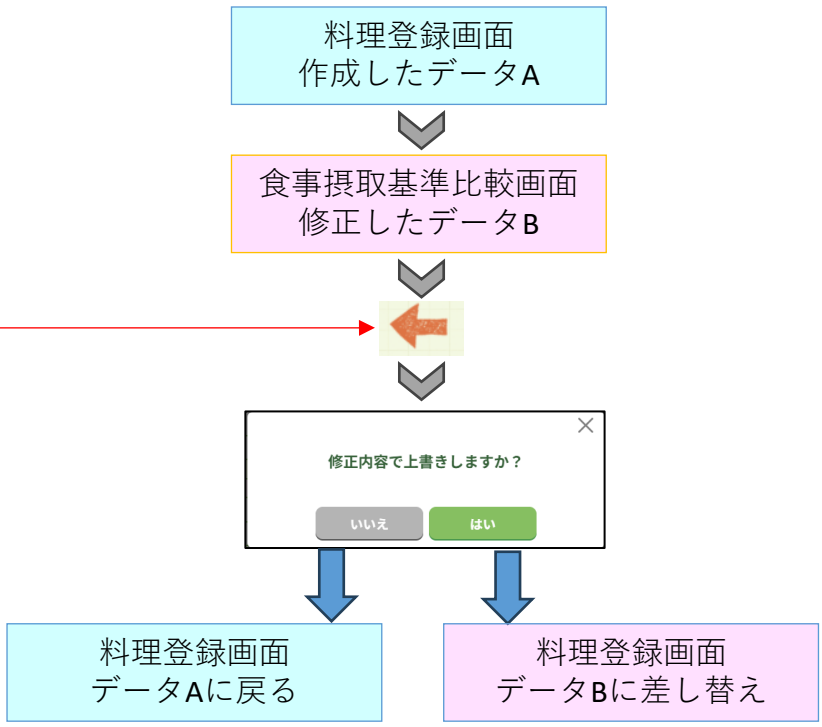
分量は，変更前の値が引き継がれます。

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

●修正後のデータの取扱いについて

- アプリの「戻る」ボタンを押すと下記の確認が表示されます。これは，キャッシュに一時的に保持することを示しています。**ブラウザの戻るボタンではデータが保持されませんので，ご注意ください。**
- ファイルとして端末に保存する場合は，p.4を参照ください。

戻るボタン



実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

1. 振り返りを記入 を押す。

2. 年・組・番号や，名前を記入します。

3. 設問に従って，枠内に振り返りを記入します（各140字以内）。

4. PDF作成 を押すと，PDFとして保存します（保存先は端末のダウンロードフォルダ。ファイル名は「食事を振り返ろう_修正_日付.pdf」）。

修正前後のレーダーチャートを表示させます。

保存したPDFを，各学校ごとの方式で，提出いただけます。

実教出版 未来へつづく実りある教育 Jikkyo Shuppan Co., Ltd.

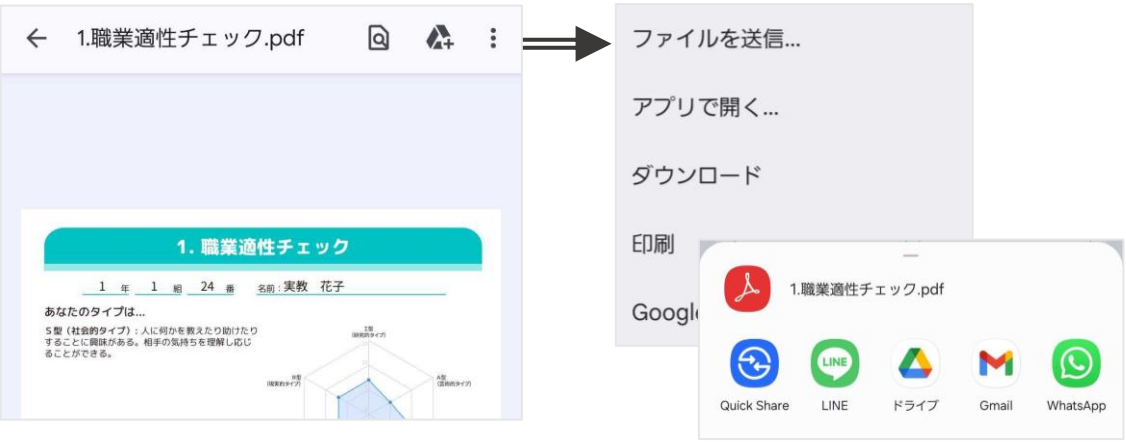
PDF出力方法

1. PC（Windows,Chromebook）の場合

- 「PDF作成」ボタンを押すと、ダウンロードされ端末に保存されます。
  - Windowsの場合、「ダウンロード」フォルダ
  - Chromebookの場合、「マイファイル」→「ダウンロード」フォルダ

2. Androidの場合

- 「PDF作成」ボタンを押すと、ダウンロードされます。PDFのプレビュー画面から直接共有することも可能です。



3. iPhone、iPadの場合

- 「PDF作成」ボタンを押すと、PDFのプレビュー画面が表示されます。画面下部の共有ボタンから、ファイルを保存・共有します。

「コードスキャナー」を使用している場合、アプリ内ブラウザとして開くため、PDF出力機能などがうまく動作しないことがあります。画面右下のSafariボタンを押して、WebページをSafariで開きなおしてご利用いただくよう、お願いします。