

有限会社 S Eコンセプト

# フードマン概要

ベストな食事の管理を提供致します

yamaguchi

2010

東京都神谷

## 1：フードマンとは（フードマン・簡易バージョン 1.1）

このフードマンは文部科学省で公開されている標準食品成分表（約6000種類の食材が登録されております）を組み込み、カロリー計算及び考えられる要素は出来るだけ取り入れております、例えば血糖値・消費エネルギー計算をすべて貴方が選んだ食材の栄養素から素早く計算されます、又本プログラムは特殊なデータは一切使わずテキストベースで管理されております、その為にどなたのパソコン上でも素早い動作が可能ですOSはWindows及びビスタ等で動作が可能です、是非貴方の健康管理にお役立て下さい。

用途と致しましては飲食関係の方・健康管理・糖尿病などの持病をお持ちの方、皆様にお役にたてると思います。



ホームページ ベストショップ <http://zbb.jp/bestshopping/>

E：メール [bestshop@izu.biz](mailto:bestshop@izu.biz) 担当 山口

## 2：食事は何よりも栄養バランスが大切です

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理 - FoodDataManagement

ヘルプ(H)

レシピのリスト

- 肉料理
  - 豚肉の照り焼き
- 野菜料理
  - キャベツ
    - 主菜
    - 主食
    - 副菜
    - 汁・スープ

☒ 男性 ☐ 女性  
 貴方の身長 = 159 貴方の体重 = 47 貴方の年齢 = 59  
 貴方の身体活動量を下のチェック一覧から選択して下さい  
☐ 低い ☒ 普通 ☐ 高い

BMI(肥満の度合)=18.59 貴方の標準体重は55.6kgです。

摂取エネルギー区分	タイプ 2,000~2,400k
主食	5~7
副菜	5~6
主菜	3~5
牛乳・乳製品	2
果物	2

基礎代謝量 = 1011kcal 1日のエネルギー必要量 = 1768kcal

1日の食事バランスガイド



1日分

- 主食 5~7
- 副菜 5~6
- 主菜 3~5
- 牛乳・乳製品 2
- 果物 2

ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。

NUM

## 3：レシピの単価計算まで可能です。

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理 - FoodDataManagement

ヘルプ(H)

文部科学省(標準食品成分表)

- 肉類
- 魚介類
- 藻類
- 穀類
- いも及びでん粉類
- 野菜類
- きのこ類
- 豆類
- 果実類
- 種実類
- 卵類
- 乳類
- 油脂類
- 砂糖及び甘味料
- 調理加工食品類
- 調味料及び香辛料類
- 嗜好飲料類
- 菓子類

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
エネルギー	---	---
エネルギー	---	---
エネルギー	---	---

レシピ・食材費

1人前当たりの食事バランス(表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	---	---
副菜	---	---
主菜	---	---
牛乳・乳製品	---	---
果物	---	---

栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

レシピは選択されていません

食品...	食品名	重...	価...	エ...	エ...	水分	た...

料理の写真  
大きさ 128 × 128

写真/文字貼り付け

保存

フォント

ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。

NUM

## 4：レシピの登録

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理 - FoodDataManagement

ヘルプ(H)

レシピのリスト

- 野菜料理
  - キャベツ
    - 主菜
      - 春キャベツのコンソメ
      - 春キャベツのシヤキヤキ
      - 焼きヨーザ
      - キャベツとあさりのスープ煮
      - キャベツとじゃがいも
    - 主菜
      - 副菜
      - 汁・スープ
  - 卵
    - 主菜
      - 主菜
      - 副菜
      - 汁・スープ
  - 魚
    - 主菜
      - 主菜
      - 副菜
      - 汁・スープ

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
エネルギー	0.00	%
エネルギー kcal	739.59	kcal
エネルギー kJ	3094.36	kJ
水分	734.76	g
たんぱく質	63.38	g
脂 質	17.86	g
炭水化物	106.06	g
灰 分	34.45	g
ナトリウム	9525.75	mg

この < 春キャベツのコンソメ > レシピに含まれる食材

食品...	食品名	重...	脂...	糖...	水分	たん...
06284	めキャベツ->結球葉、ゆで	300.0	0	49	205	83.8
11184	[ベーコン] -> ロース	100.0	0	211	883	62.5
17027	(Soupstocks) -> 固形コンソメ	50.0	0	235	983	0.8
10341	加工品-> がんじ	1.5	0	59	247	54.7
17063	こしょう-> 黒、粉	5	0	364	1523	12.7

1人前当たりの食事バランス(表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	11.4	800.0
主菜	2.8	16.8
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0

栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前

写真/文字貼り付け

保存

フォント

ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。

NUM

レシピの登録には限界はただハードの大きさだけです、大きくなりすぎればバックアップして置けば OK、お友達同士でレシピを送りあいどんどん貴方のレシピは増えて行きます。又今は色々と HP でレシピを提示しています、このフードマンに搭載しているレシピは味の素さんのレシピ大百科から貼り付けて見ました(<http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/>)参考にして下さい。

個人的に貴方が流用するのには何も問題が有りません。

ダイエット中の貴方へ、又食事療法中の貴方へ、このフードマンはきっと貴方の強力な健康を維持する為の武器になり、お役に立ちます。

更に御商売（例えば食堂、レストラン、中華そば等）でも十分に御使用に耐えます、自信をもってお勧めします。

## 5：フードマンの大きな特徴：

フードマンはどなたのパソコンでも動作が可能です、他のアプリケーション例えばアクセス等は何も必要有りません、データベースは使っておりませんシンプルなテキストデータベースを使います。

これから説明してまいります画面の数は相当に多いのですが各シーンによってお客様が  
お選びください、最後までご覧のほどお願い申し上げます。

フードマンの画面構成は起動画面の内部が紙芝居のようにその都度変化しますが、目的は  
お客様が作る料理の登録及び編集又レシピ作成の手助をする事で御座います、又今色々な  
HP でレシピを紹介しております、そこからこのフードマンに貼り付けて行きます又勿論・  
料理の手順も貼り付けます、その時点で摂取栄養素・日本人の栄養素基準摂取量も確認出  
来ます。気がつけば貴方は完璧に近い食事管理が出来ている事に驚く事でしょう。

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理 - FoodDataManagement

ヘルプ(H)

文部科学省(標準食品成分表)

- いも及びでん粉類
  - <いも類>
    - こんにゃく
    - 板こんにゃく
    - さつまいも
    - さといも
    - みずいも
    - やつがしら
    - じゃがいも
    - やまのいも
    - いちよういも
    - ながいも
    - やまといも
    - じねんじょ
    - だいじょ
  - <でん粉・でん粉製品>
- きのこ類
- 嗜好飲料類
- 果実類
- 菓子類
- 魚介類
- 穀類
- 砂糖及び甘味料
- 種実類
- 藻類
- 調味料及び香辛料類
- 調理加工食品類
- 豆類
- 肉類
- 乳類
- 野菜類
- 油脂類
- 卵類

氏 名 \*\*\*\*\* 生年月日 \*\*\*\* 年 \*\* 月 \*\* 日

	インシュリンタイプ	単位	時	分	食事の間隔	献立／補食	料理番号
朝食前	*****	*****	**	**	*****	*****	*****
昼即前	*****	*****	**	**	*****	*****	*****
夕食前	*****	*****	**	**	*****	*****	*****
臨時	*****	*****	**	**	*****	*****	*****

保存

ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。

NUM

## 6：画面の説明

ヘルプ(H)

レシピのリスト

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
脂質率%	---	---
エネルギー,kcal	---	---
エネルギー,kJ	---	---

レシピ・食材費

食品...	食品名	重...	産...	I...	E...	水分	た...
-------	-----	------	------	------	------	----	------

1人前当たりの食事バランス(%)表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	---	---
副菜	---	---
主菜	---	---
牛乳・乳製品	---	---
果物	---	---

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前

料理の写真  
大きさ 128 × 128

写真/文字貼り付け

保存 フォント

ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。 NUM

起動画面は上記のようになります。

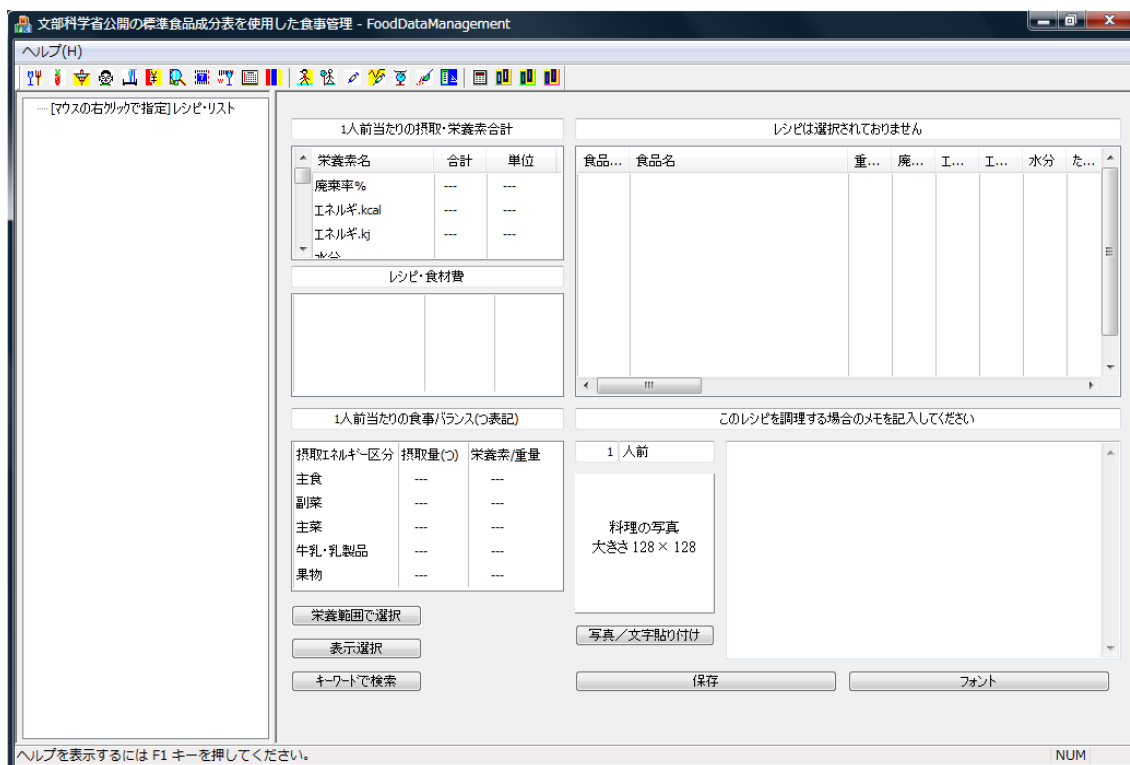
これから御説明する事柄はディレクトリー作成と料理登録に関して御説明いたします。

これから実践するレシピは味の素で公開されている [レシピ大百科](#) キャベツとそばろのだしうま煮を使いそれを登録してみます、参考にして下さい。

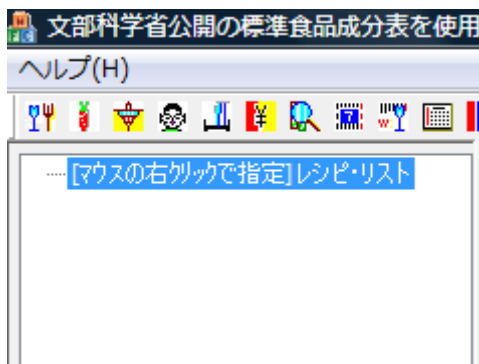
使うツールはウインドウズに標準付属されているペイントツールだけを使います、その他は必要ありません。

大まかな作業は手順を見て御理解下さい。

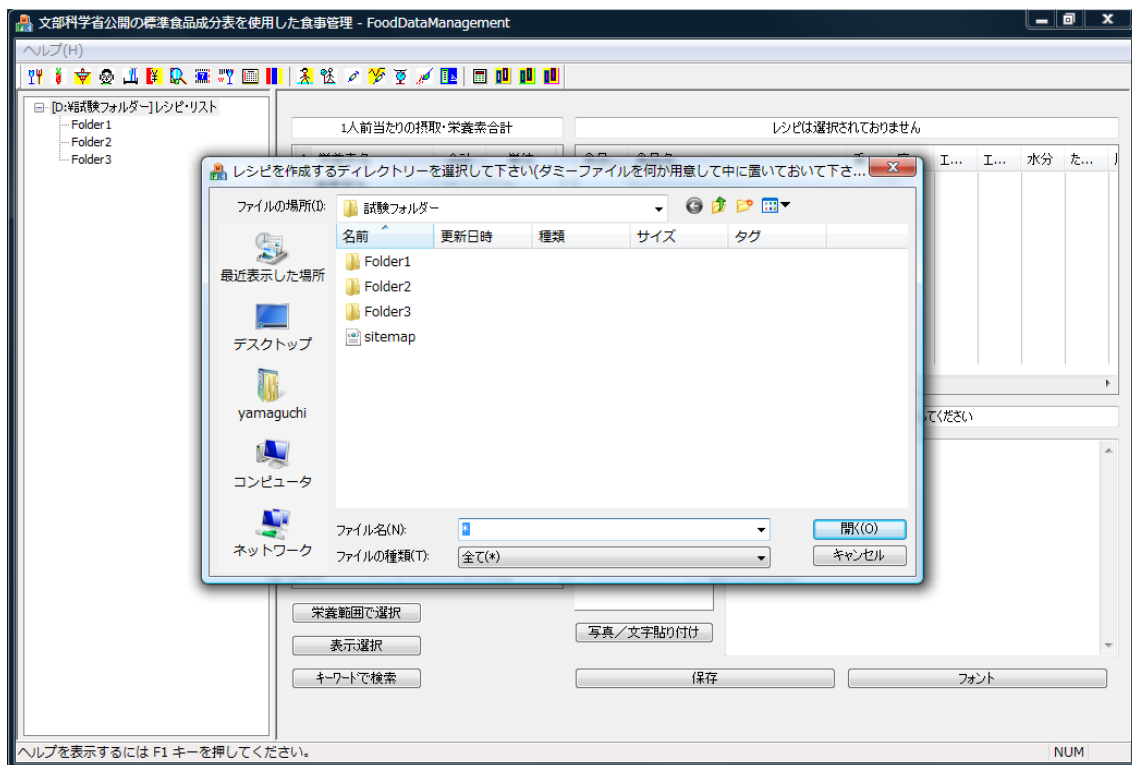
インストールが終了し、その後フードマンを起動した場合は下記の画面になります。



画面の左上に「マウスの右クリックで指定」レシピ・リストという文字列があります。その項目をマウスでクリックして反転させそのままでマウスの右クリックを操作します



上記のように反転します。反転個所でマウス右クリックすると下記のように表示されます。

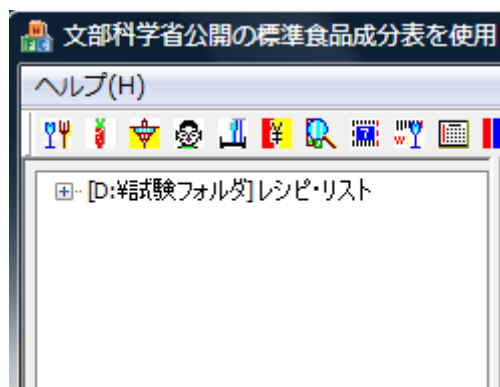


これは今後レシピを作成して保存場所を設定しています。

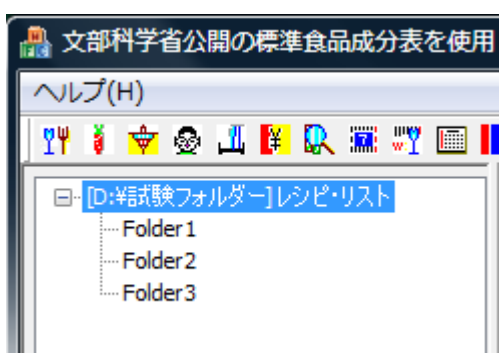
注意：ディレクトリーを登録するときにファイルが一つ必要です、ファイルの型式は何でも可能です、フードマンは別にそのファイルは使いません、作業するディレクトリを確定するだけです。上の例では **Sitemap** を選び開くボタンを押します。上記の画面を拡大して下に表示します。



開くボタンを押すと下記のように変化します。



+マークと「ディレクトリーの名前」が付加されています



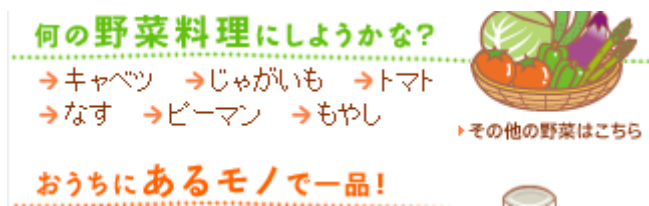
その+マークをクリックと左の図になります。

ディレクトリーが組み込まれています、これで準備は完了です。

これで料理を登録する準備が整いました、味の素HPを開いてください。



次にこのページの画面をハードコピーを行いペイントツールに貼り付けます。

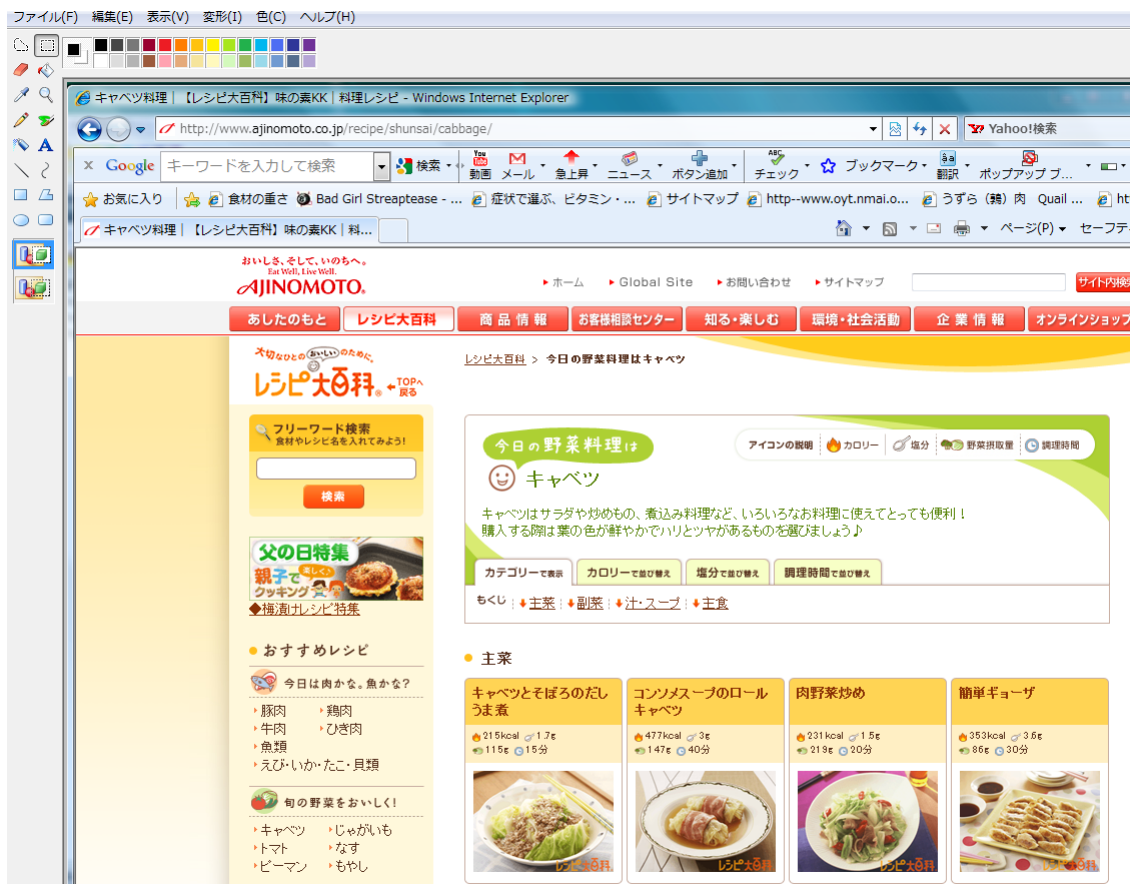


上記のキャベツを選択して作成します。



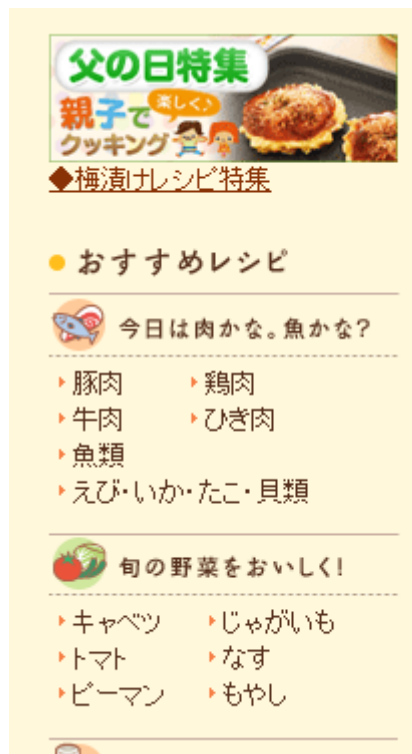
貼り付ける料理画像を選択します。

ペイントツールに貼りつけました、下図をご覧ください。



次に料理の写真を選択してコピーします。

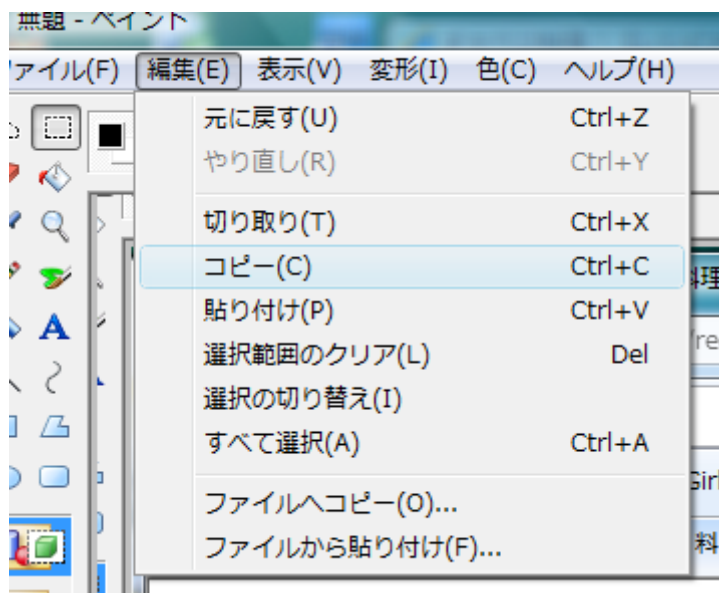
次に料理の写真をコピーします。

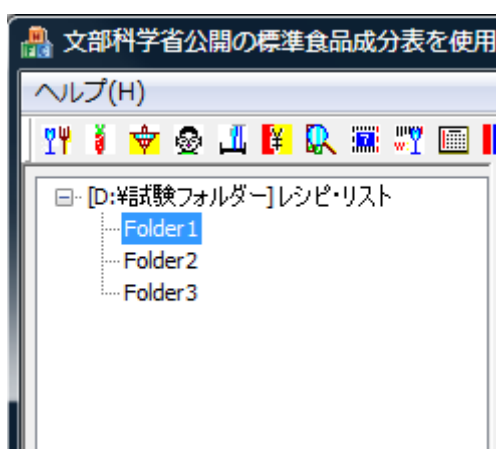
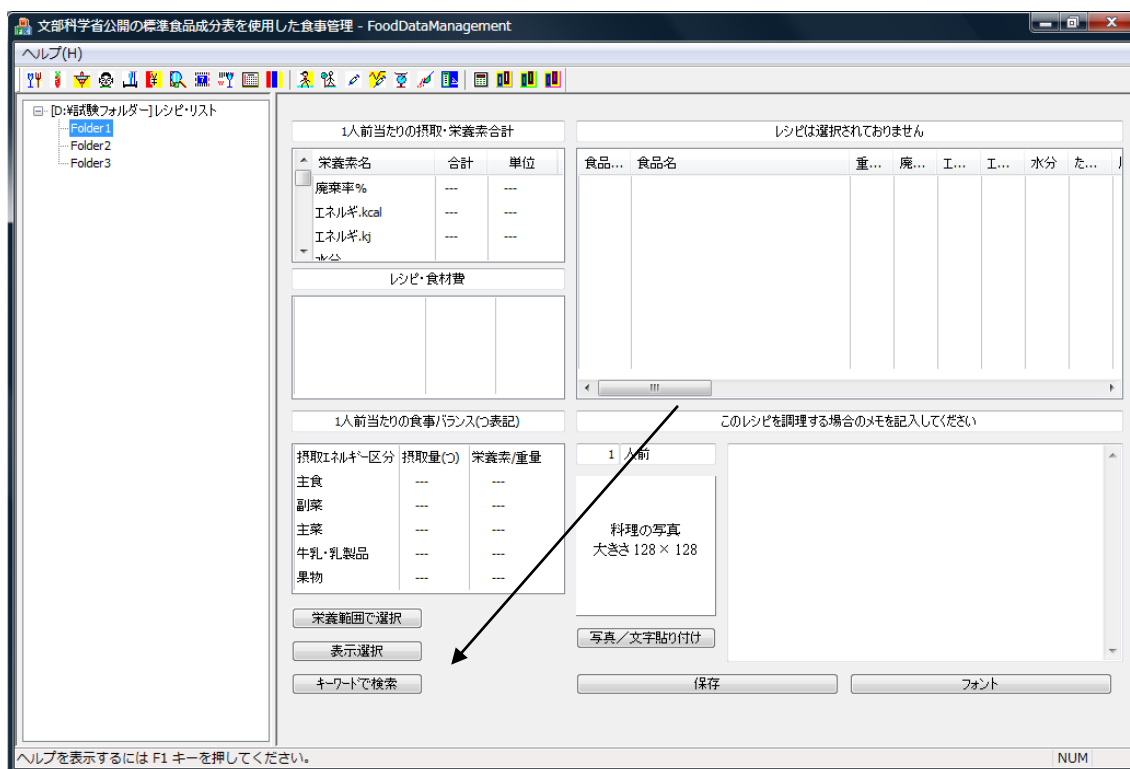


### ● 主菜



範囲選択後コピーします。下の図をご覧ください。





Folder1 を反転して置いて下さい(ダブルクリックします)

このレシピを調理する場合

1 人前

料理の写真  
大きさ 128 × 128

写真／文字貼り付け

保存

左の図にある「写真／文字貼り付け」ボタンを押します。

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前



写真／文字貼り付け

保存      フォント

料理の写真が張り付いています、次に料理の手順を貼り付けます。

手順を選び反転させます、CTRL+C でコピーします

キャベツとそぼろのだし煮 | レシピ大百...

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。

一緒にどうぞ! おすすめの副菜  
かぼちゃのレンジ煮

※計量の単位は、カップ1は200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。  
※電子レンジは、作り方に記載がなければ500Wです。

B水	大さじ3
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

**作り方**

- (1) キャベツは芯をつけたまま3cm幅のくし形に切る。長ねぎは5mm角に切る。
- (2) フライパンに油を熱し、強めの中火でひき肉をバラバラになるように炒める。
- (3) 分量の水、「ほんだし」を加え、(1)のキャベツを芯を下にして並べ入れる。フタをして4分ほど強めの中火で煮、キャベツを取り出し、器に盛る。
- (4) Aを入れて1分煮たら、弱火にしてBの水溶き片栗粉をゆっくりと回し入れ、しっかりとろみがついたら、(1)の長ねぎを加え、そぼろあんを作る。
- (5) 器に盛った(3)のキャベツに(4)のそぼろあんをかける。

\*キャベツは煮る時、バラバラにならないように楊枝で留めてもよいでしょう。

おいしくできたかな? 😊

下記の画面をご覧ください、手順が張り付いています。

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前

写真/文字貼り付け

保存

フォント

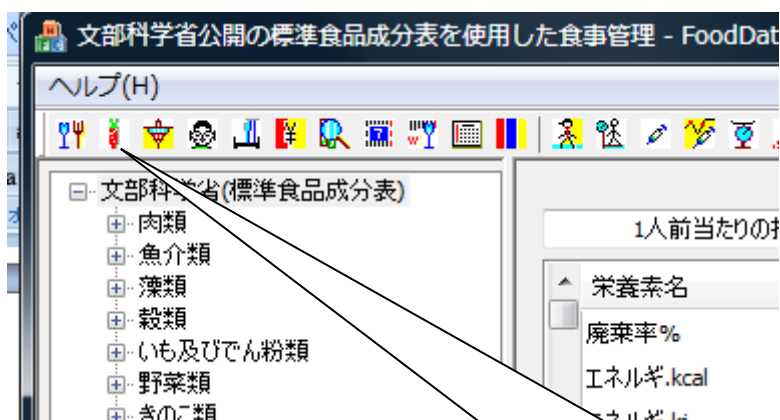
(1)キャベツは芯をつけたまま3cm幅のくし形に切る。長ねぎは5mm角に切る。  
(2)フライパンに油を熱し、強めの中火でひき肉をバラバラになるように炒める。  
(3)分量の水、「ほんだし」を加え、(1)のキャベツを芯を下にして並べ入れ、フタをして4分ほど強めの中火で煮、キャベツを取り出し、器に盛る。  
(4)Aを入れて1分煮たら、弱火にしてBの水溶き片栗粉をゆっくりと回し入れ、しっかりとろみがついたら、(1)の長ねぎを加え、そぼろあんを作る。  
(5)器に盛った(3)のキャベツに(4)のそぼろあんをかける。  
\*キャベツは煮る時、バラバラにならないように楊枝で留めてもよいでしょう

次にやる事は材料と設定です、いくつかの種類が有ります。

又取り込みたい材料と同一な物が無い場合が御座います、その場合は近い物を選んでください。

材料	分量(4人分)	食材の一覧です、この食材を登録します。
キャベツ・1／3個	400g	
長ねぎ・1／2本	60g	
豚ひき肉	200g	
水	カップ2	
「 <u>ほんだし</u> 」	小さじ山盛り 2	
A砂糖	大さじ1・1／ 2	
Aしょうゆ	大さじ1・1／ 2	
Aみりん	大さじ1・1／ 2	
B片栗粉	大さじ1・1／ 2	
B水	大さじ3	
「 <u>AJINOMOTO サラダ油</u> 」	大さじ1	

まずはキャベツから組み込みましょう。禁止操作はレシピ・リストは操作してはいけません  
今までの写真／手順貼り付けが消えてしまいます、注意して操作しましょう ！。

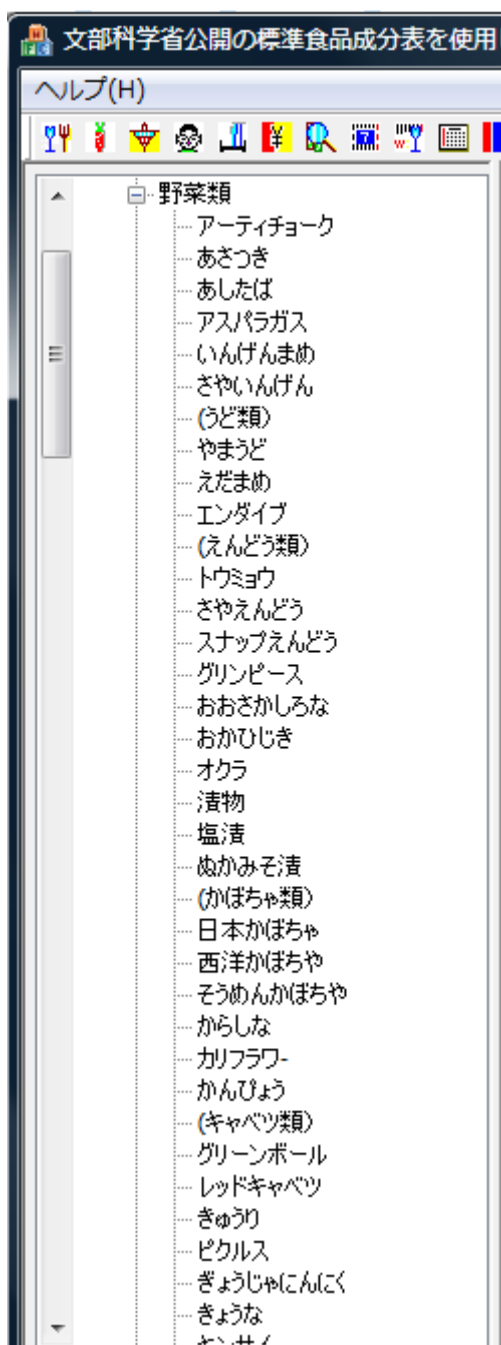


人参のマークアイコンをクリックします

上記の画面人参をクリック、その後野菜の項目をダブルクリックします。



凄い量が展開されています、欲しいのはキャベツです。



野菜類をダブルクリックしていると画面右上にも野菜材料が展開されています。

した食事管理 - FoodDataManagement

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
廃棄率%	0.00	%
エネルギー.kcal	0.00	kcal
エネルギー.kj	0.00	kj

レシピ・食材費

食品...	食品名	廃...	エ...	エ...	水分	たん...	脂...
	野菜類						
	VEGETABLES						
	アーティチョーク						
	Artichoke						
06001	花らい、生	75	48	201	85.1	2.3	0.2
	Flowerbudraw						
06002	花らい、ゆで	80	45	188	85.9	2.1	0.1
	Flowerbudboiled						

1人前当たりの食事バランス(つ表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	0.0	0.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0


栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前



写真／文字貼り付け

保存

フォント

1) キャベツは芯をつけたまま3cm幅のくし形に切る。長ねぎは5mm角に切る。  
2) フライパンに油を熱し、強めの中火でひき肉をバラバラになるように炒め、  
3) 分量の水、「ほんだし」を加え、(1)のキャベツを芯を下にして並べ入れ、  
フタをして4分ほど強めの中火で煮、キャベツを取り出し、器に盛る。  
4) Aを入れて1分煮たら、弱火にしてBの水溶性片栗粉をゆっくりと回し、  
しっかりどろみがついたら、(1)の長ねぎを加え、そぼろあんを作る。  
5) 器に盛った(3)のキャベツに(4)のそぼろあんをかける。  
\*キャベツは煮る時、バラバラにならないように楊枝で留めてもよいでしょう

そこでこの中からキャベツを探すのは大変です。そこで、キーワードで検索ボタンを使います。

1人前当たりの食事バランス(つ表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	0.0	0.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0

栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

左の「キーワードで検索」ボタンを押します。

キーワード「キャベツ」要求画面が表示されてきます、そこにキャベツと入力しました。



下の食材一覧から、このレシピに追加する食材を選択して下さい							
食品...	食品名	廃...	エ...	エ...	水分	た...	脂...
	(キャベツ類)						
	(Cabbages)						
	キャベツ						
	Cabbage						
06061	結球葉、生	15	23	96	92.7	1.3	0.2
	Headraw						
06062	結球葉、ゆで	0	20	84	93.9	0.9	0.2
	Headboiled						

画面の右上に(キャベツ類)検索された野菜類の一覧が表示されています。

上記の画面で欲しい食材を選択して下さい。

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
廃棄率%	0.00	%
エネルギー,kcal	0.00	kcal
エネルギー,kj	0.00	kJ
水分	0.00	g

レシピ・食材費

品名	単価	数量

下の食材一覧から、このレシピに追加する食材を選択して下さい

食品...	食品名	廃...	エ...	エ...	水分	たん...	脂...
	(キャベツ類)						
	(Cabbages)						
	キャベツ						
	Cabbage						
06061	結球葉、生	15	23	96	92.7	1.3	0.2
	Headraw						
06062	結球葉、ゆで	0	20	84	93.9	0.9	0.2
	Headboiled						

1人前当たりの食事バランス(7表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	0.0	0.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0

栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前



写真／文字貼り付け

保存

フォント

(1)キャベツは芯をつけたまま3cm幅のくし形に切る。長ねぎは5mm角に切る。

(2)フライパンに油を熱し、強めの中火でひき肉をバラバラになるように炒める。

(3)分量の水、「ほんだし」を加え、(1)のキャベツを芯を下にして並べ入れ、フタをして4分ほど強めの中火で煮、キャベツを取り出し、器に盛る。

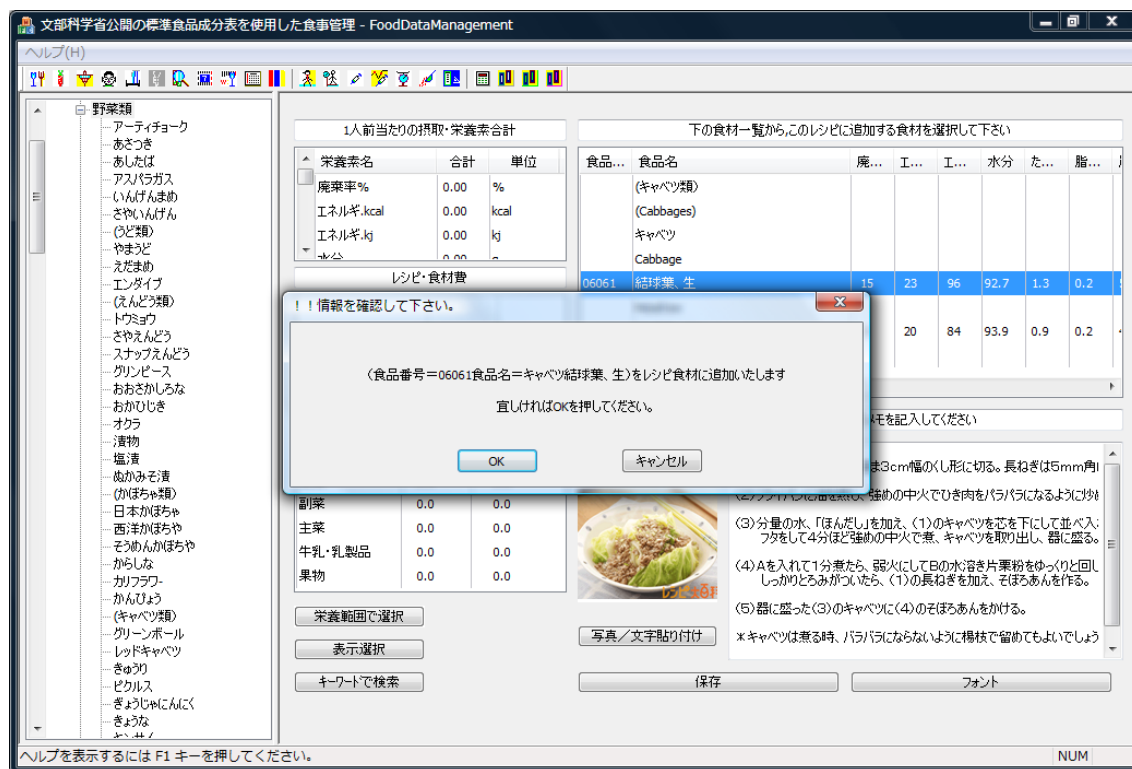
(4)Aを入れて1分煮たら、弱火にしてBの水溶性片栗粉をゆっくりと回し、しっかりとろみがついたら、(1)の長ねぎを加え、そぼろあんを作る。

(5)器に盛った(3)のキャベツに(4)のそぼろあんをかける。

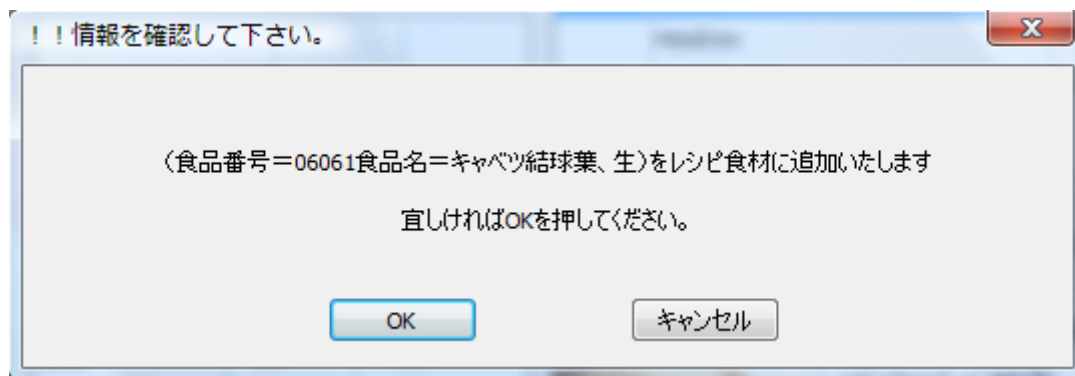
\*キャベツは煮る時、バラバラにならないように楊枝で留めてもよいでしょう。

欲しい材料をマウスの左ボタンで選択します、選択した食材が反転して表示されます。

下の図のように、挿入確認画面が表示されます。



間違いが無ければ OK ボタンを押します。



下の図の画面になります。

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理 - FoodDataManagement

ヘルプ(H)

野菜類

- アーティチョーク
- あさつき
- あしたば
- アスパラガス
- いんげんまめ
- さやいんげん
- (うど類)
- やまうど
- えだまめ
- エンダイブ
- (えんどう類)
- トウモロコシ
- さやえんどう
- スナップえんどう
- グリーンピース
- おおよそしろな
- おかひじき
- オクラ
- 漬物
- 塩漬
- ぬかみそ漬
- (かぼちゃ類)
- 日本かぼちゃ
- 西洋かぼちゃ
- そうめんかぼちゃ
- からしな
- カリフラワー
- かんぴょう
- (キャベツ類)
- グリーンボール
- レッドキャベツ
- きゅうり
- ピクルス
- きょうじやんにんこく
- きょうな
- ピーマン

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
脂質率%	15.00	%
エネルギー,kcal	23.00	kcal
エネルギー,kj	96.00	kj

レシピ・食材費

(キャベツ類)	1円	100.0g
合計	1円	

1人前当たりの食事バランス(%)表記

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	1.2	85.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0

栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

レシピは選択されていません

食品...	食品名	重...	脂...	糖...	たん...	水分	たん...
06061	キャベツ→結球葉、生	100.0	15	23	96	92.7	1.3

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前

写真／文字貼り付け

保存

フォント

ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。

NUM

ここで一度画面のリストをご覧ください。

摂取栄養素

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
廃棄率%	15.00	%
エネルギー.kcal	23.00	kcal
エネルギー.kj	96.00	kj

レシピ・食材費

食材名	単価	数量
(キャベツ類)	1円	100.0g
合計	1円	

1人前当たりの食事バランス(つ表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	1.2	15.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前

写真／文字貼り付け

保存

フォント

右の画面を切り出しました。この中の注目してほしい個所は栄養素合計・食材費・バランス（つ表記）です。これらは変化に対応してリアルタイムに変化していきます。

<div>1人前当たりの摂取・栄養素合計</div> <table><tr><th>栄養素名</th><th>合計</th><th>単位</th></tr><tr><td>廃棄率%</td><td>15.00</td><td>%</td></tr><tr><td>エネルギー,kcal</td><td>23.00</td><td>kcal</td></tr><tr><td>エネルギー,kj</td><td>96.00</td><td>kj</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>02.70</td><td>g</td></tr></table>	栄養素名	合計	単位	廃棄率%	15.00	%	エネルギー,kcal	23.00	kcal	エネルギー,kj	96.00	kj	カルシウム	02.70	g	摂取栄養素の一覧で46種類あります。
栄養素名	合計	単位														
廃棄率%	15.00	%														
エネルギー,kcal	23.00	kcal														
エネルギー,kj	96.00	kj														
カルシウム	02.70	g														
<div>レシピ・食材費</div> <table><tr><td>(キャベツ類)</td><td>1円</td><td>100.0g</td></tr><tr><td>合計</td><td>1円</td><td></td></tr></table>	(キャベツ類)	1円	100.0g	合計	1円		食材の1g当たりの単価です。									
(キャベツ類)	1円	100.0g														
合計	1円															

1人前当たりの食事バランス(つ表記)			食事バランスの内容です。
摂取エネルギー区分	摂取量(つ)	栄養素/重量	
主食	0.0	0.0	
副菜	1.2	85.0	
主菜	0.0	0.0	
牛乳・乳製品	0.0	0.0	
果物	0.0	0.0	

次に進みましょう、材料の量を設定します。材料のリストをもう一度見ましょう。

材料	分量 (4人分)
キャベツ・1／3個	400g
長ねぎ・1／2本	60g
豚ひき肉	200g
水	カップ2
<u>「ほんだし」</u>	小さじ山盛り 2
A砂糖	大さじ1・1／ 2
Aしょうゆ	大さじ1・1／ 2
Aみりん	大さじ1・1／ 2
B片栗粉	大さじ1・1／ 2
B水	大さじ3
<u>「AJINOMOTO サラダ油」</u>	大さじ1

キャベツは400gと記載されています。



レシピは選択されていません							
食品...	食品名	重...	廃...	工...	工...	水分	た...
06061	キャベツ->結球葉、生	100.0	15	23	96	92.7	1.3

[illegible]

レシピは選択されていません

食品...	食品名	重量g	廃...	I...	I...	水分	た
06061	キャベツ->結球葉、生	100.0	15	23	96	92.7	1.

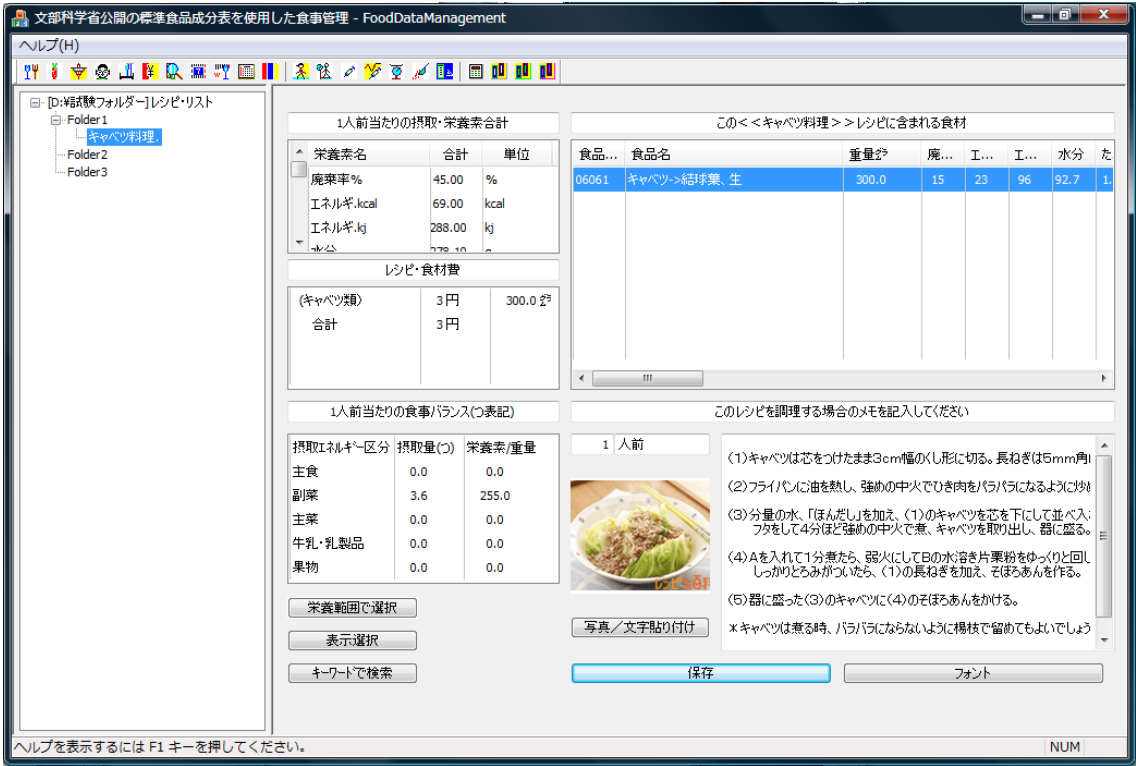
レシピは選択されていません

食品...	食品名	重量g	廃...	I...	I...	水分	た
06061	キャベツ->結球葉、生	300.0	15	23	96	92.7	1.

300 になりました

300と入りました。

一度保存してみましょう（保存ボタンを押して）キャベツ料理と入れて下さい。下記の図になります。



食材のツリーを表示



レシピのツリーを表示

キャベツ料理を選択してダブルクリックすると上記の図になります。

今までの操作で下記の図が表示できれば OK です。

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理 - FoodDataManagement

ヘルプ(H)

[-] 試験フォルダー] レシピリスト

- Folder1
  - キャベツ料理
- Folder2
- Folder3

1人前当たりの摂取・栄養素合計

栄養素名	合計	単位
廃棄率%	45.00	%
エネルギー kcal	69.00	kcal
エネルギー kj	288.00	kJ

レシピ・食材費

	3円	300.0 g
(キャベツ類)		
合計	3円	

この<<キャベツ料理>>レシピに含まれる食材

食品...	食品名	重量g	廃...	エ...	エ...	水分	た
06061	キャベツ→結球葉、生	300.0	15	23	96	92.7	1...

1人前当たりの食事バランス(つ表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(つ)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	3.6	255.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0


栄養範囲で選択

表示選択

キーワードで検索

このレシピを調理する場合のメモを記入してください

1 人前



写真/文字貼り付け

保存

フォント


NUM

ちょっと複雑で大変ですが説明します、難しくは無いのですが種類が多いのです。本当は操作をしてみれば簡単なのに気がつく事でしょう。

1人前当たりの食事バランス(つ表記)

摂取エネルギー区分	摂取量(つ)	栄養素/重量
主食	0.0	0.0
副菜	3.6	255.0
主菜	0.0	0.0
牛乳・乳製品	0.0	0.0
果物	0.0	0.0

4 人前



副菜の所を注目して下さい、副菜が 3.6 を表示しています、この副菜とは何でしょうか？


食事バランスの説明。

(キャベツ類)	
合計	
1人前当たりの食事	
摂取エネルギー区分	摂取量
主食	0.0
副菜	3.6
主菜	0.0
牛乳・乳製品	0.0
果物	0.0

食事の基本で、バランスの表記は5種類に分かれています。

副菜とはミネラル、及び食物繊維の供給源となる野菜、いも豆類(大豆は除きます)、きのこ、海藻などを主材料とする料理を言います。

OK



〈3〉分量の水、「ほんだし」を加え、〈1〉のキャベツを4分ほど強めの中火で煮、キャベツを柔らかくする。

〈4〉Aを入れて1分煮たら、弱火にしてBの水溶きを加え、しっかりとろみがついたら、〈1〉の長ねぎを加える。


副菜の場所をマウスでクリックすると説明が表示されます、ここだけでは無く他の場所にも説明が有ります、色々と操作をして試して下さい。

(キャベツ類)	
合計	
1人前当たりの食事	
摂取エネルギー区分	摂取量
主食	0.0
副菜	3.6
主菜	0.0
牛乳・乳製品	0.0
果物	0.0

食事の基本で、バランスの表記は5種類に分かれています。

主食とは炭水化物の供給源である、ご飯、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理を言います。

OK



〈3〉分量の水、「ほんだし」を加え、〈1〉のキャベツを4分ほど強めの中火で煮、キャベツを柔らかくする。

〈4〉Aを入れて1分煮たら、弱火にしてBの水溶きを加え、しっかりとろみがついたら、〈1〉の長ねぎを加える。

主食をクリックしてみました(主食は0.0 何も有りません)。

食事バランスの定義

☒ 男性☐ 女性

貴方の身長=159

貴方の体重=47

貴方の年齢=59

貴方の身体活動量を下のチェック一覧から選択して下さい。

☐ 低い☒ 普通☐ 高い


BMI(肥満の度合)=18.59 貴方の標準体重は55.6kgです。

摂取エネルギー区分	タイプ 2,000~2,400k
主食	5~7
副菜	5~6
主菜	3~5
牛乳・乳製品	2
果物	2

基礎代謝量=1011kcal

1日のエネルギー必要量=1768kcal

1日分



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

主食

1つ分 = ごはん小1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

副菜

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 昆布汁 = 黒たけさん株 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろといかの刺身

3つ分 = ハンバーグ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック

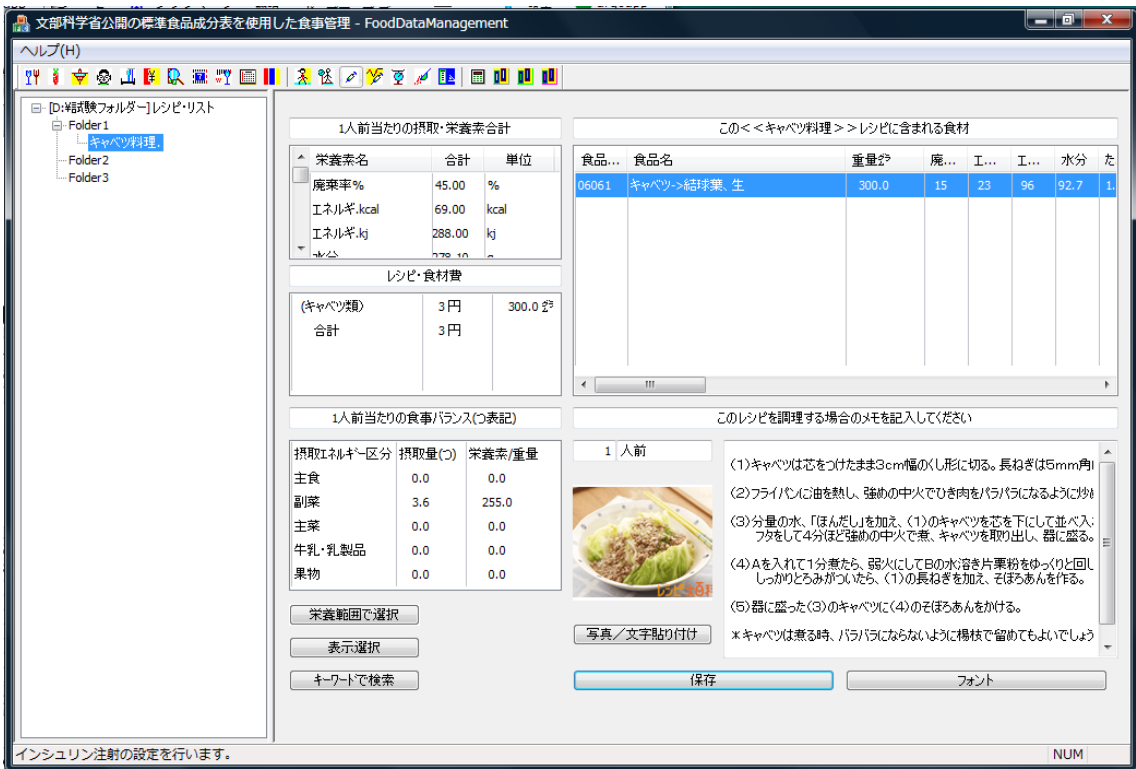
2つ分 = 牛乳びん1本

果物

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = なし半分 = ぶどう半分 = もも1個

上のように予め決められています、私の食事バランスの理想は上記の内容で、良く画面を見まわして下さい、色々な情報がリストされています、主な栄養素の一覧みたいなものが病気になるれば良く理解できるとおもいます。次のページから前の画面に戻ります。

前の画面です。



次は下記図のヶ所を説明します。

1人前当たりの摂取・栄養素合計		
栄養素名	合計	単位
廃棄率%	45.00	%
エネルギー.kcal	69.00	kcal
エネルギー.kj	288.00	kj

栄養素一覧

文部科学省で公開されている栄養素の値。

これでは見づらいですか、ではもっと大きく表示出来ます。



左の男性の顔をクリックします。

文部科学省公開の標準食品成分表を使用した食事管理

ヘルプ(H)

栄養素名	合計	単位
廃棄率%	45.00	%
エネルギー,kcal	69.00	kcal
エネルギー,kj	288.00	kJ
水分	278.10	g
たんぱく質	3.90	g
脂 質	0.60	g
炭水化物	15.60	g
灰 分	1.50	g
ナトリウム	15.00	mg
カリウム	500.00	mg
カルシウム	129.00	mg
マグネシウム	42.00	mg
リン	81.00	mg
鉄	0.90	mg
亜鉛	0.60	mg
銅	0.06	mg
マンガン	0.45	mg
レチノール	0.00	μg
カロテンα	0.00	μg
カロテンβ	147.00	μg
クリプトキテンサン	3.00	μg
β-カロテン当量	150.00	μg
レチノール当量	12.00	μg
ビタミンD	0.00	μg
トコフェロールα	0.30	μg

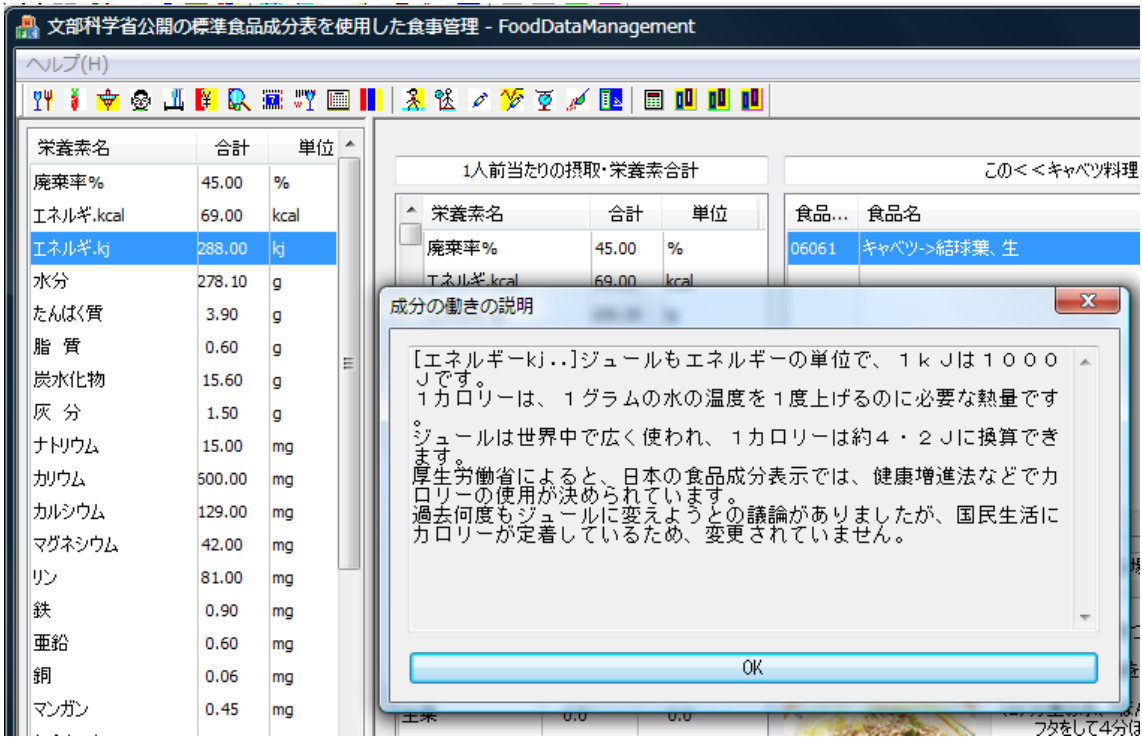
ヘルプを表示するには F1 キーを押してください。

どうですか大きく表示されています。

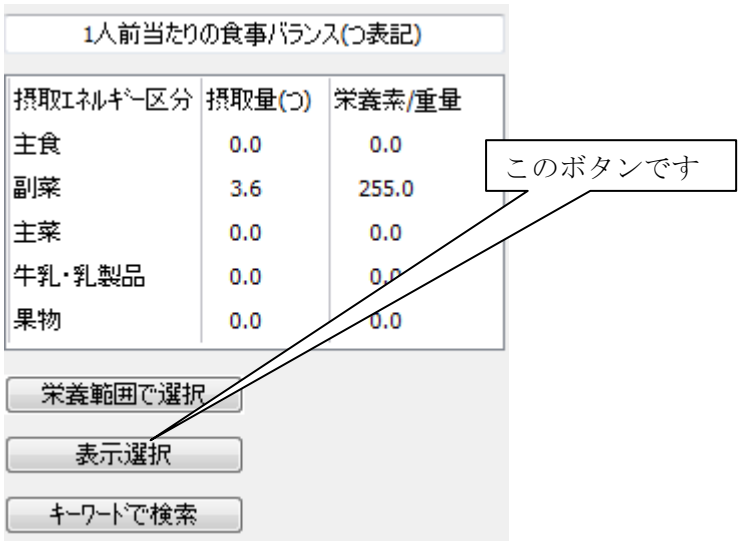
勿論ここにも説明が有ります。栄養素をクリックして選択しマウスの右クリックを押します。



栄養素の説明



次に説明するのは表示選択です。



☒ 男性    ☐ 女性    日本人の食事摂取基準(2005)

年齢	たんぱく質/日	
	推薦量g/日	目安量g/日
0～5月母乳栄養児	-	10
人口乳栄養児	-	15
6～11月母乳栄養児	-	15
人口乳栄養児	-	20
1～2歳	20	-
3～5歳	25	-

保存    フォント

日本人の食事摂取基準です。よく見て理解して下さい。

次に説明するのは持病がある方例えば腎臓／肝臓病／糖尿病・食事療法をしている方に対して必要な機能です。

食材ツリーの中から検索したい食材代表名を選んでください(ダブルクリックします)

栄養素名	標準値精度	栄養素下限値	栄養素上限値
廃棄率%	1.0～80.0	---	---
エネルギー.kcal	5.0～345.0	---	---
エネルギー.kj	21.0～1443.0	---	---
水分	8.5～98.6	---	---
たんぱく質	0.2～20.0	---	---
脂 質	0.1～24.2	---	---
炭水化物	1.0～73.5	---	---
灰 分	0.2～18.2	---	---

保存    フォント

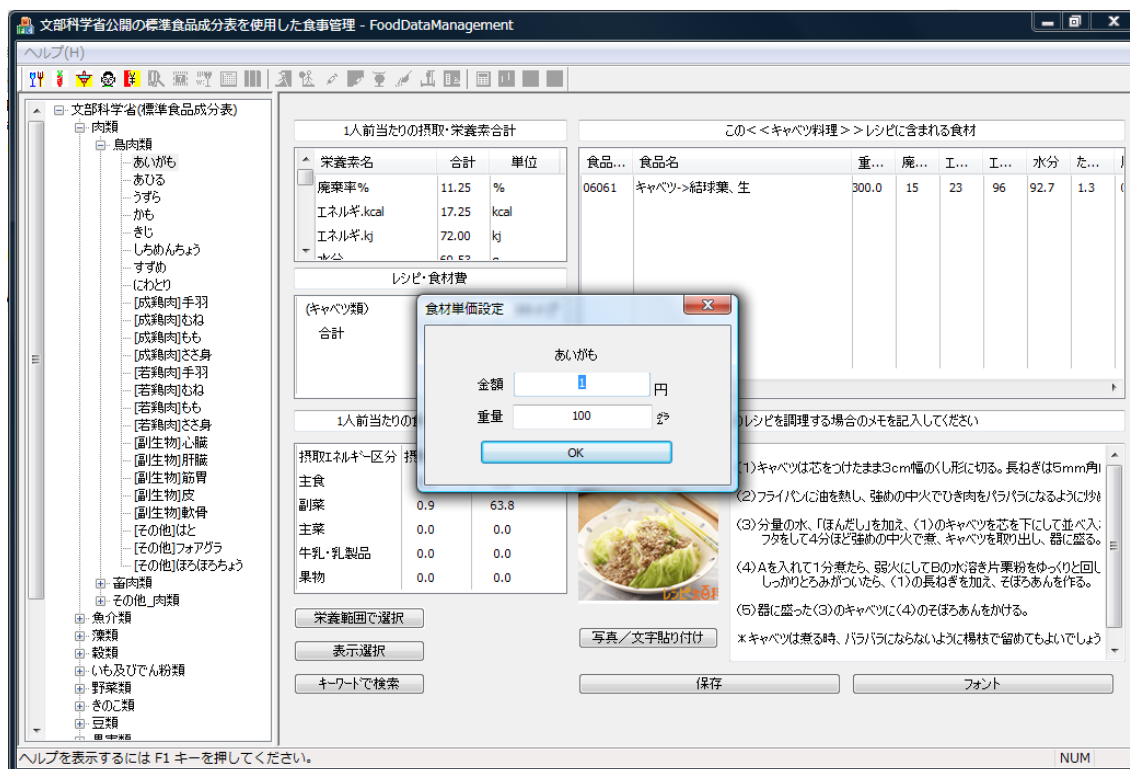
各栄養素の右側に標準値精度の項目欄に数値～数値の個所があります、これは現在野菜類を選択していますので野菜類に含まれる栄養素の上下限の範囲がリストアップされています、この中から欲しい栄養素の基準・又は欲しくない栄養素の上限を設定して検索する事が出来ます。今本屋さん又ホームページで情報は集める事が出来ますし、又医者からもアドバイスをもらいながらベストな栄養素を摂取する事が可能です。

栄養素範囲からの検索

1人前当たりの摂取・栄養素合計			下の食材一覧から、このレシピに追加する食材を選択して下さい																																																																																														
<table><tr><th>栄養素名</th><th>合計</th><th>単位</th></tr><tr><td>廃棄率%</td><td>11.25</td><td>%</td></tr><tr><td>エネルギー,kcal</td><td>17.25</td><td>kcal</td></tr><tr><td>エネルギー,kj</td><td>72.00</td><td>kJ</td></tr><tr><td>水分</td><td>60.53</td><td>g</td></tr></table>			栄養素名	合計	単位	廃棄率%	11.25	%	エネルギー,kcal	17.25	kcal	エネルギー,kj	72.00	kJ	水分	60.53	g	<table><tr><th>食品...</th><th>食品名</th><th>廃...</th><th>エ...</th><th>エ...</th><th>水分</th><th>たん...</th><th>脂...</th></tr><tr><td>06003</td><td>あさつき-&gt;葉、生</td><td>0</td><td>33</td><td>138</td><td>89.0</td><td>4.2</td><td>0.3</td></tr><tr><td>06004</td><td>あさつき-&gt;Leavesboiled</td><td>0</td><td>39</td><td>163</td><td>87.3</td><td>4.2</td><td>0.3</td></tr><tr><td>06005</td><td>あしたば-&gt;茎葉、生</td><td>2</td><td>33</td><td>138</td><td>88.6</td><td>3.3</td><td>0.1</td></tr><tr><td>06015</td><td>えだまめ-&gt;生</td><td>45</td><td>135</td><td>565</td><td>71.7</td><td>11.7</td><td>6.2</td></tr><tr><td>06016</td><td>えだまめ-&gt;ゆで</td><td>50</td><td>134</td><td>561</td><td>72.1</td><td>11.5</td><td>6.1</td></tr><tr><td>06017</td><td>えだまめ-&gt;冷凍</td><td>50</td><td>159</td><td>665</td><td>67.1</td><td>13.0</td><td>7.6</td></tr><tr><td>06019</td><td>トウモロコシ-&gt;茎葉、生</td><td>0</td><td>31</td><td>130</td><td>89.7</td><td>4.8</td><td>0.5</td></tr><tr><td>06020</td><td>さやえんどう-&gt;若豆や、生</td><td>9</td><td>36</td><td>151</td><td>88.6</td><td>3.1</td><td>0.2</td></tr></table>								食品...	食品名	廃...	エ...	エ...	水分	たん...	脂...	06003	あさつき->葉、生	0	33	138	89.0	4.2	0.3	06004	あさつき->Leavesboiled	0	39	163	87.3	4.2	0.3	06005	あしたば->茎葉、生	2	33	138	88.6	3.3	0.1	06015	えだまめ->生	45	135	565	71.7	11.7	6.2	06016	えだまめ->ゆで	50	134	561	72.1	11.5	6.1	06017	えだまめ->冷凍	50	159	665	67.1	13.0	7.6	06019	トウモロコシ->茎葉、生	0	31	130	89.7	4.8	0.5	06020	さやえんどう->若豆や、生	9	36	151	88.6	3.1	0.2
栄養素名	合計	単位																																																																																															
廃棄率%	11.25	%																																																																																															
エネルギー,kcal	17.25	kcal																																																																																															
エネルギー,kj	72.00	kJ																																																																																															
水分	60.53	g																																																																																															
食品...	食品名	廃...	エ...	エ...	水分	たん...	脂...																																																																																										
06003	あさつき->葉、生	0	33	138	89.0	4.2	0.3																																																																																										
06004	あさつき->Leavesboiled	0	39	163	87.3	4.2	0.3																																																																																										
06005	あしたば->茎葉、生	2	33	138	88.6	3.3	0.1																																																																																										
06015	えだまめ->生	45	135	565	71.7	11.7	6.2																																																																																										
06016	えだまめ->ゆで	50	134	561	72.1	11.5	6.1																																																																																										
06017	えだまめ->冷凍	50	159	665	67.1	13.0	7.6																																																																																										
06019	トウモロコシ->茎葉、生	0	31	130	89.7	4.8	0.5																																																																																										
06020	さやえんどう->若豆や、生	9	36	151	88.6	3.1	0.2																																																																																										
レシピ・食材費																																																																																																	
<table><tr><td>(ギャベツ類)</td><td>3円</td><td>300.0g</td></tr><tr><td>合計</td><td>3円</td><td></td></tr></table>			(ギャベツ類)	3円	300.0g	合計	3円																																																																																										
(ギャベツ類)	3円	300.0g																																																																																															
合計	3円																																																																																																
1人前当たりの食事バランス(表記)			食材ツリーの中から検索したい食材代表名を選んでください(ダブルクリックします)																																																																																														
<table><tr><th>摂取エネルギー区分</th><th>摂取量(%)</th><th>栄養素/重量</th></tr><tr><td>主食</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>副菜</td><td>0.9</td><td>63.8</td></tr><tr><td>主菜</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>牛乳・乳製品</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>果物</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr></table>			摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量	主食	0.0	0.0	副菜	0.9	63.8	主菜	0.0	0.0	牛乳・乳製品	0.0	0.0	果物	0.0	0.0	<table><tr><th>栄養素名</th><th>標準値精度</th><th>栄養素下限値</th><th>栄養素上限値</th></tr><tr><td>エネルギー,kcal</td><td>5.0~345.0</td><td>---</td><td>---</td></tr><tr><td>エネルギー,kj</td><td>21.0~1443.0</td><td>---</td><td>---</td></tr><tr><td>水分</td><td>8.5~98.6</td><td>---</td><td>---</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>0.2~20.0</td><td>3.0</td><td>---</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>0.1~24.2</td><td>---</td><td>---</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>1.0~73.5</td><td>---</td><td>---</td></tr><tr><td>灰 分</td><td>0.2~18.2</td><td>---</td><td>---</td></tr><tr><td>ナトリウム</td><td>1.0~5400.0</td><td>---</td><td>---</td></tr></table>								栄養素名	標準値精度	栄養素下限値	栄養素上限値	エネルギー,kcal	5.0~345.0	---	---	エネルギー,kj	21.0~1443.0	---	---	水分	8.5~98.6	---	---	たんぱく質	0.2~20.0	3.0	---	脂 質	0.1~24.2	---	---	炭水化物	1.0~73.5	---	---	灰 分	0.2~18.2	---	---	ナトリウム	1.0~5400.0	---	---																																	
摂取エネルギー区分	摂取量(%)	栄養素/重量																																																																																															
主食	0.0	0.0																																																																																															
副菜	0.9	63.8																																																																																															
主菜	0.0	0.0																																																																																															
牛乳・乳製品	0.0	0.0																																																																																															
果物	0.0	0.0																																																																																															
栄養素名	標準値精度	栄養素下限値	栄養素上限値																																																																																														
エネルギー,kcal	5.0~345.0	---	---																																																																																														
エネルギー,kj	21.0~1443.0	---	---																																																																																														
水分	8.5~98.6	---	---																																																																																														
たんぱく質	0.2~20.0	3.0	---																																																																																														
脂 質	0.1~24.2	---	---																																																																																														
炭水化物	1.0~73.5	---	---																																																																																														
灰 分	0.2~18.2	---	---																																																																																														
ナトリウム	1.0~5400.0	---	---																																																																																														
<div>通常に戻す</div> <div>栄養素範囲リセット</div>																																																																																																	
<div>キーワードで検索</div> <div>検索実行</div>			<div>保存</div>		<div>フォント</div>																																																																																												

上の図は“たんぱく質”の下限値 3.0 に設定して検索した結果が上側にリストアップされています、上記の内容はいずれも“たんぱく質”が 3.0 以上の物が表示されています。

## 単価の設定



食材の単価を選ぶには食材を選択して、円マークのアイコンをクリックします。上記の画面が表示され単価を設定する事ができます。