

# 栄養分析システム取り扱い説明書

記載：MIW

## 1．起動画面



食品成分表の更新，献立の作成，食事の栄養分析各欠席連絡のメニューが表示されますので  
したい処理を選択すればその処理の画面が表示されます。

## 2．食品成分表の更新

The screenshot shows the 'Update Food Component Table' (食品成分表5訂版) screen. The window title is '食品成分表5訂版'. At the top, there are buttons for '食品読み込' (Load Food Data), '保存' (Save), '削除' (Delete), and '終了' (End). Below these, there are input fields for 'レコード番号' (Record Number) with a value of '1' and '食品番号' (Food Number) with a value of '1 1a'. The '食品名' (Food Name) is 'あわ-穀粒-玄穀'. The main area contains a grid of input fields for various nutritional components, each with a value:

エネルギー(kcal)	水分(g)	たん(白)質(g)	脂質(g)	糖質(g)
307	13	9.9	3.7	63.5
繊維(g)	灰分(g)	カルシウム(mg)	リン(mg)	鉄(mg)
7	2.9	21	240	5
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	レチノール(μg)	カロチン(μg)	A効力(IU)
4	500	0	0	0
ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ナイアシン(mg)	ビタミンC(mg)	
0.4	0.1	4.5	0	
食塩相当(g)	廃棄率(%)			
0	0			

[ 読込 ] のボタンをクリックし食品成分表を読み込んでください。

下に[ ]のスピンのボタンで食品の成分が表示されます。

[ 保存 ] と [ 削除 ] のボタンは成分表をこわしてはいけないため機能しないようにしています。

どうしてもデータを変えたい場合は食品成分表は CSV ファイルにしていますので読み込んで変更してください。

### 3 . 献立の作成

新規に作成するときは献立名をキーボードから入力し、料理区分と調理区分を[ ]ボタンを押して選択してください。

次に必ず[読込]ボタンを押し食品成分表ファイルを読み込んでください。

読み込んだら食品群を選択しその重量を入力し左下の食品名をクリックすると真ん中下に食品が登録されます。

これらを繰り返し食品を追加してください。

[食品クリア]ボタンを押せば登録した食品すべてが削除されます。

いらない食品は真ん中下に表示されている食品を選択し、[食品削除]ボタンを押せば食品は削除されます。

重量は半角で入力してください。(起動時は一応半角モードにしています)

献立で必要な食品の入力が終われば[献立登録]ボタンを押し献立を登録してください。

不必要な献立は上の献立が表示されているペインで献立を選択し[献立削除]ボタンを押せば献立が削除されます。

献立作成

献立名  献立保存 終了

料理区分  調理区分  献立削除

中 華いづめ物青梗牛肉絲[1225]12 41a :しょうが-塊茎-生 = 3g[1264]12 67a :たけのこ  
 洋 食汁ものミネストローネ[1011]9 85a :豚-ベーコン = 10g[1239]12 50 :セロリー  
 和 食焼きもの豚肉のしょうが焼き[1296]12 85 :トマト-果実 = 40g[1371]12126a :も  
 和 食蒸しものかしわもち[105]1 51 :上新粉 = 100g[179]3 4a :砂糖-車糖-

基準摂取量 読み込

かしわもち

選択→

クリア

性別

年齢

読み込 食品群選択  重量(g)  献立登録

食品削除 食品クリア

食品群選択

[373] 7 1a :あずき-全粒-乾  
 [374] 7 1b :あずき-全粒-ゆで  
 [375] 7 2 :あずき-ゆで小豆缶詰  
 [376] 7 3a :あずき-あん-こし  
 [377] 7 3b :あずき-あん-さらし  
 [378] 7 4a :いんげんまめ-全粒-乾  
 [379] 7 4b :いんげんまめ-全粒-ゆで  
 [380] 7 5 :いんげんまめ-うずら豆腐  
 [381] 7 6 :いんげんまめ-こしあん  
 [382] 7 7a :えんどう-全粒-乾  
 [383] 7 7b :えんどう-全粒-ゆで  
 [384] 7 8 :えんどう-塩えんどう  
 [385] 7 9 :えんどう-うぐいす豆  
 [386] 7 10a :ささげ-全粒-乾  
 [387] 7 10b :ささげ-全粒-ゆで  
 [388] 7 11 :そらまめ-全粒-乾  
 [389] 7 12 :そらまめ-フライビーズ  
 [390] 7 13 :そらまめ-おたふく豆  
 [391] 7 14 :そらまめ-ふき豆  
 [392] 7 15a :だいず-国産,全粒-乾  
 [393] 7 15b :だいず-国産,全粒-ゆで  
 [394] 7 16 :だいず-米国産,全粒,乾  
 [395] 7 17 :だいず-中国産,全粒,乾  
 [396] 7 18a :だいず-脱脂大豆-種皮付き  
 [397] 7 18b :だいず-脱脂大豆-脱皮  
 [398] 7 19 :だいず-きな粉  
 [399] 7 20 :だいず-ぶどう豆

[105] 1 51 :上新粉 = 100g  
 [179] 3 4a :砂糖-車糖-上白 = 10g  
 [376] 7 3a :あずき-あん-こし = 30g

作図実行 消去

エネルギー  
たんぱく質  
総脂質  
カルシウム  
鉄  
ビタミンA  
ビタミンB1  
ビタミンB2  
ビタミンC

献立の栄養分析を行うには[読み込]ボタンを押し基準摂取量を読み込んでから次ぎの作業を行ってください。

献立の表示されているペインで献立を選択し[選択]ボタンを押し、献立を基準摂取量と表示されている下のペインに献立を登録してください。(多くの献立も同様の処理で追加できます。)

[クリア]ボタンを押せば分析を行うため基準摂取量の下のペインの献立はすべて削除されます。

次に性別と年齢を[ ]ボタンで選択します。[作図実行]ボタンを押せば1日の基準摂取量の3分の1での献立での摂取割合をグラフ化します。[消去]ボタンを押せばグラフは消去されますので献立を追加してまたグラフ化も可能です。

入力が終わったら[終了]ボタンを押すかウィンドウの×を押して終了してください。

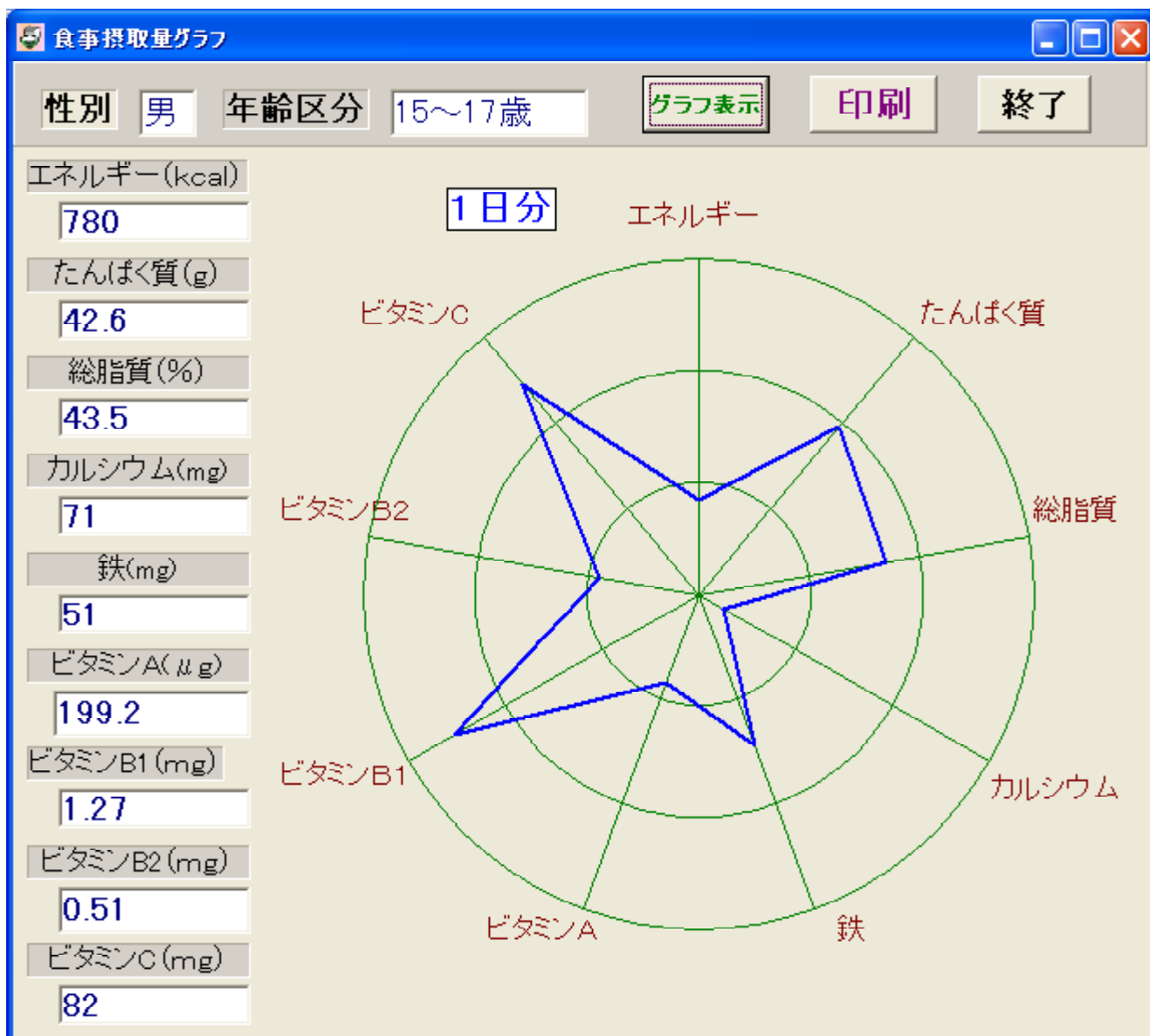
#### 4．食事の栄養分析

食事の栄養分析では食事を朝食・昼食・夕食かを[ ]ボタンで選択します。

次に献立選択と表示されているペインに献立名が表示されていますので、献立を選択し[選択]ボタンを押せば選択されている食事のペインに献立が登録されます。

不必要な献立を削除するには朝食・昼食・夕食の各ペインで献立を選択し、[削除]ボタンを押します。

次に性別と年齢区分を[ ]ボタンで選択し、[グラフ作成]ボタンを押せばグラフ作成ウィンドウが開き各成分の摂取量が表示されますので[グラフ表示]ボタンを押せばグラフを表示します。[印刷]ボタンを押せばプリントできます。



P S .

このプログラムは25年ほど前にDOS-BASICで作成し多くの高等学校で使用していただいていたものをWindowsで使用できるように基本レイアウトはそのまま作り直したものです。MS-DOSでは使われなくなったものですから！

シェアウェアとなっていますので献立数を5より多く使いたい場合は料金を振り込みいただければ総献立数300のファイルをお送りいたします。もっと多くの献立数が必要な場合はご連絡ください。

食品成分表は5訂版に改訂しておりますが間違いなどあればご連絡いただければ幸いです。

[ 連絡先 ] Email: gnabe555@gmail.com  
tikatoki38@yahoo.co.jp

カズさん