

日本食品成分表 購入者特典

スマート栄養計算 Ver.7.1

 インストールマニュアル

 利用マニュアル

 主な質問・回答

 【参考】Excelのショートカット

 動作環境など

医歯薬出版株式会社

スマート栄養計算 Ver.7.1

インストールマニュアル

【重要】

これまでのバージョンで「ユーザー食品・ユーザー献立」を使用されている場合は、かならず「ユーザー食品・ユーザー献立の出力」でバックアップファイルを書き出してからバージョンアップしてください。

* バックアップファイルがない場合、データの復元は技術的に不可能であるため、当社でも対応できません。

[スマート栄養計算 Ver.3 シリーズ \(14 ページ\)](#) [スマート栄養計算 Ver.4 シリーズ \(14 ページ\)](#)

[スマート栄養計算 Ver.5 シリーズ \(14 ページ\)](#) [スマート栄養計算 Ver.6 シリーズ \(14 ページ\)](#)

[スマート栄養計算 Ver.7 \(21 ページ\)](#)

【インストール手順】

1. Web サイトからダウンロードした「SmartEiyokeisan 7.1 (.zip)」ファイルを解凍します

解凍せずにインストール操作を行うと正しくインストールされない場合があります。必ず、先にファイルを解凍してからインストールしてください。

* WinZip, ExpressZip の「お試し期間が過ぎました」などのメッセージが表示されて、うまく解凍できない場合は、[32 ページの Q14](#) をご覧ください。

2. 解凍したフォルダの中の「インストール (.bat)」をダブルクリックします

3. インストーラー（下の画面）が開きますので、「インストール」（または「バージョンアップ」）をクリックします。 インストール（バージョンアップ）が完了すると、完了したことを知らせるウィンドウが開きますので「OK」をクリックして画面を閉じてください。



4. Excel を起動して、リボン（画面の上部のメニュー）に「日本食品成分表」メニューが追加されていれば、正しくインストールされています。これでインストールは完了です。4 ページからの「利用マニュアル」で使用方法をご確認ください。

※ Ver.4.0 以降では、クイックアクセスツールバーに起動ボタンは登録されません ([33 ページ Q22 参照](#))。



【重要】インストール時のエラーについて

PC 環境によっては、セキュリティソフトの設定等によってインストールプログラムが制御を受けて、インストールが正しく完了しない場合がございます。下記のエラーが表示された場合は、以下の【対応手順】の操作をお願いします。

エラーメッセージ

「不要行削除処理に失敗しました」

「献立ファイルが存在しません」

「食品.xlsx を開くことが出来ません」



【対応手順】

動画での手順 ([→リンク](#))

- ① 「Smarteiyokeisan7.1」フォルダ（ダウンロード後に解凍して作成されたフォルダ）の中にある「医歯薬出版」フォルダをコピーして「ドキュメント」フォルダにペーストします。

ファイルの上書きを確認するメッセージが表示されたら「すべてはい」を選んでください。

- ② Excel を起動してメニューの「日本食品成分表」からスマート栄養計算を起動して動作を確認してください。

* 上記の手順でうまく動作しない場合は、[28 ページ Q10](#) の方法をお試しください。

「スマート栄養計算のインストールについて」というウィンドウが表示された場合

以下の① → ②の順でご確認ください。

- ① Excel がストアアプリ版でないかをご確認ください。

[31 ページ Q12](#) の手順で Excel のバージョンをご確認のうえ、「ストアアプリ版」であれば、「デスクトップ版」への移行後に再度インストール（バージョンアップ）してください。

→ストアアプリ版ではないのにインストールできない場合は②の方法でインストールしてください。

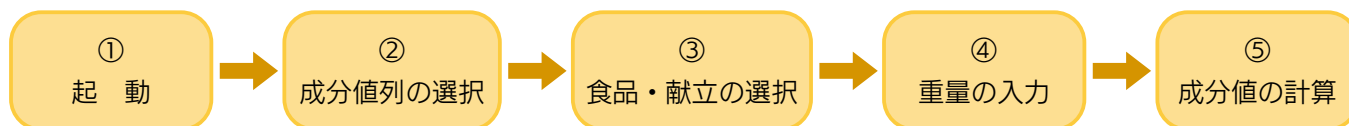
- ② 「Smarteiyokeisan7.1」フォルダ（ダウンロード後に解凍して作成されたフォルダ）の中にある「医歯薬出版」フォルダをコピーして「ドキュメント」フォルダにペーストします。その後、[28 ページ Q10](#) の方法でスマート栄養計算のインストールを行ってください。

スマート栄養計算 Ver.7.1

利用マニュアル

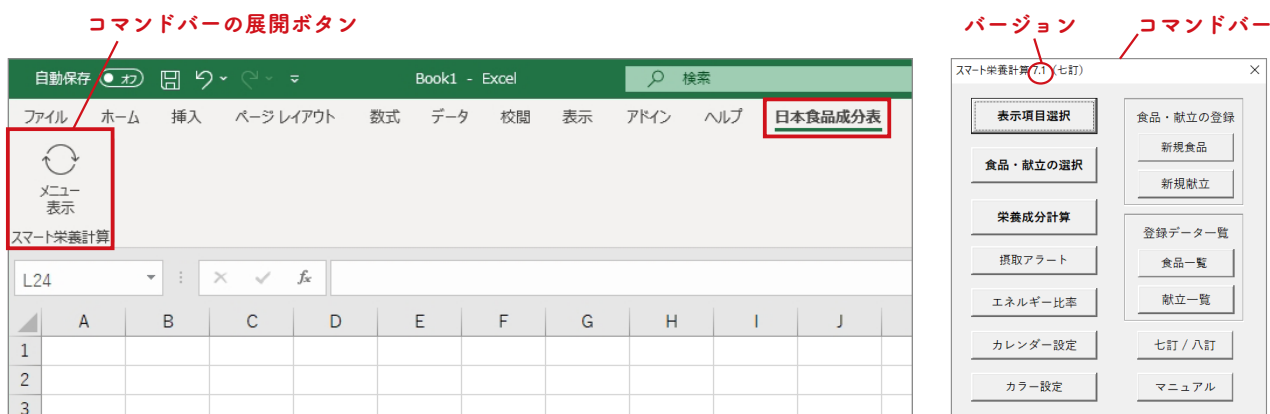
■ 1 基本的な使い方

スマート栄養計算は、下の図の流れで操作します。以下、図に沿って使い方を説明します。



① 起 動

スマート栄養計算は、リボンメニュー「日本食品成分表」にある「メニュー表示」ボタンをクリックして起動し、「コマンドバー」にある各種のボタンをクリックすることで操作します。



② 成分値列の選択

- 1) 「コマンドバー」の「表示項目選択」ボタンをクリックします。
- 2) 「表示項目の選択」ウィンドウが表示されますので、計算する成分値項目を選択し、「OK」をクリックしてください。



3 食品・献立の選択

- 1) 「コマンドバー」の「食品・献立の選択」ボタンをクリックします。
- 2) 「食品・献立の選択」ウィンドウが表示されますので(右図), 【食品・献立検索】の入力欄に食品名または食品番号を入力し, Enter キーを押してください。献立も検索対象にする際は「献立名・献立の使用食材も検索」にチェックを入れてください(献立・献立番号については [21 ページ参照](#))。

- 3) 検索の結果が, 【検索結果】に表示されますので, 目的の食品・献立をダブルクリックしてください。すると, シートの「食品番号」「食品名」列に自動で入力されます(献立の場合は, 「献立名」「食品番号」「食品名」「重量」が入力されます)。

献立も検索する際はチェックを入れる

【食品名の追加・削除について】

途中の行に食品名を追加する場合や, 登録した食品名を削除する場合は, 行単位で追加・削除を行ってください。セル単位で追加・削除すると, 正しく計算できない場合があります。

【検索について】

《食品名・献立名での検索》 食品名・献立名での検索では, 「検索ボックスに入力された文字列を含む食品名・献立名」と, スマート栄養計算に内蔵されている「別名リスト」による検索結果が表示されます

例) 「うめ」で検索 ⇒ 「うめ」「そうめん」「水稻めし」など。

※ 「水稻めし」は別名リスト「すいとうめし」による結果。

《番号での検索》 食品番号・献立番号に入力した数字が含まれる食品・献立が表示されます。

4 重量の入力

食品名の入力完了後, 「重量 (g)」列に重量を入力します。

※ 「重量 (g)」のみ, セルの色が黄色になっています。

※ 重量 (g) が入力されていない食品は, 計算時にエラーメッセージが表示されます。

献立名	食品名	食品番号	重量 (g)	食品部 (g)	重量 (g)
	11004 <肉肉類> うし 【和牛肉】 かつ 豚		30		
	17012 <調味料類> 【食塩】 食塩		0.5		
	06153 (たまねぎ類) たまねぎ りんご		40		
	06218 (にんにく類) きんとき ね 皮つき		25		

5 成分値の計算

食品名と重量の入力完了後, コマンドバーの「栄養成分計算」ボタンをクリックすると, 入力内容に対応した成分値とその合計値が表示されます。

※ 罫線も自動で設定されます。

※ Ver.7 では計算時に「目盛線」がオフになります(目盛線は, Excel メニュー「表示→目盛線」のチェックボックスをオンにすることで表示できますが, 再計算時にはオフになります)。

献立名	食品名	食品番号	重量 (g)	食品部 (g)	重量 (g)
	11004 <肉肉類> うし 【和牛肉】 かつ 豚		30		
	17012 <調味料類> 【食塩】 食塩		0.5		
	06153 (たまねぎ類) たまねぎ りんご		40		
	06218 (にんにく類) きんとき ね 皮つき		25		
	合計		95.5		
	合計		95.5		

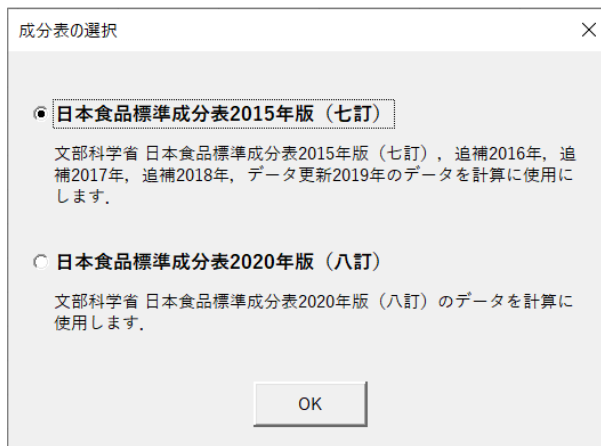
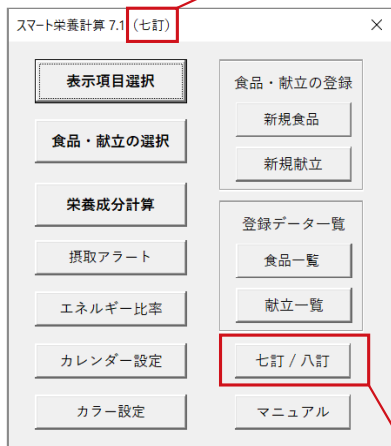
■ 2 Ver.7.1 の新機能・変更点

① 七訂／八訂の切り替え

新機能

Ver.7.1 では、計算に使用する成分表を七訂と八訂から選択して計算することができます。

コマンドバーに選択中の成分表が表示されます。



七訂／八訂の切り替えボタン

八訂の栄養計算に必要な栄養計算用たんぱく質，栄養計算用脂質，栄養計算用炭水化物が表示されます（七訂選択時は非表示になります）

1	2	3	4	5	6	10	12	13	14	15	16	18	22	23	24	25
日付	計算対象	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用たんぱく質 (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	栄養計算用脂質 (g)	トリアシルグリセロール (g)	脂質 (g)	栄養計算用炭水化物 (g)	利用可能炭水化物 (g)	利用可能炭水化物 (g)	糖アルコール (g)
	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60	149	4.4	4.4	5.3	2.2	2.2	2.5	26.5	28.9	26.5	26.5
			14020	(マーガリン類) マーガリン 家庭用 有塩	8	57	0.0	0.0	0.0	6.3	6.3	6.6	0.1	0.1	0.1	0.4
			07013	いちご ジャム 高糖度	10	25	(0.0)	(0.0)	0.0	(0.0)	(0.0)	0.0	(6.2)	(6.5)	(6.2)	6.2
				合 計	78	231	4.5	4.5	5.4	8.5	8.5	9.1	32.8	35.5	32.8	33.0
		ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類> おた [プレスハム類] プレスハム	20	23	2.6	2.6	3.1	0.7	0.7	0.9	1.4	1.0	0.9	1.4
			06061	(キャベツ類) キャベツ 結球菜 生	20	4	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	0.7	0.8
			06011	いんげんまめ さやいんげん 茹で	20	5	(0.2)	(0.2)	0.4	(0.0)	(0.0)	0.0	0.6	(0.5)	(0.5)	0.6
			06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30	9	(0.2)	(0.2)	0.2	Tr	Tr	0.0	1.8	1.4	1.4	1.8
			14006	(植物油類) 調合油	10	89	0.0	-	0.0	9.7	9.7	10.0	0.3	-	-	0.3
			17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	0	0.0	-	0.0	0.0	-	0.0	0.0	-	-	0.0
				合 計	100.2	129	3.2	3.2	3.9	10.5	10.5	11.0	4.8	3.6	3.5	4.8
				朝食合計	178.2	360	7.7	7.7	9.4	19.1	19.1	20.1	37.6	39.1	36.3	37.9
				総 合 計	178.2	360	7.7	7.7	9.4	19.1	19.1	20.1	37.6	39.1	36.3	37.9



七訂／八訂をかんたんに切り替えて計算できます！

七訂では本表のヘッダーが緑色になります。

Book1 - Excel																			検索		閉		□	
ファイル	ホーム	挿入	ページレイアウト	数式	データ	校閲	表示	開発	ヘルプ	Acrobat	日本食品成分表								共有		□			
	1	2	3	4	5	6	10	12	14	16	18	23	24	25	26	27	28							
1	日付	朝食 献立	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	アミノ酸 組成による たんぱく質(g)	たんぱく質 (g)	トリアシル グリセロール 含量(g)	脂質 (g)	利用可能 炭水化物 (重量計)(g)	利用可能 炭水化物 (質量計)(g)	糖アルコール による 利用可能 炭水化物(g)	食物繊維 重量(g)	糖アルコール (g)	炭水化物 (g)							
2																								
3		朝食	トースト	01026	こむぎ【パン類】	食パン	60	156	4.4	5.3	2.2	2.5	28.9		0.5		27.8							
4				14020	(マーガリン類)	ソフトタイプマーガ リン	家庭用	8	62	0.0	0.0	6.3	6.6	0.1		0.0	0.0							
5				07013	いちご ジャム	高糖度		10	26	(0.0)	0.0	(0.0)	0.0	(6.5)		0.1		6.3						
6						合 計		78	243	4.5	5.4	8.5	9.1	35.5	0.0	0.0	2.7	0.0	34.2					
7				ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類>ふた	【プレスハム類】 プ レスハム	20	24	2.5	3.1	0.7	0.9	1.0		(0.0)		0.8						
8					06061	(キャベツ類)	キャベツ	結球菜	20	5	0.2	0.3	0.0	0.0	0.7		0.4		1.0					
9					06011	いんげんまめ	さやいんげん	茹で	20	5	(0.2)	0.4	(0.0)	0.0	(0.5)		0.5		1.1					
10					06155	(たまねぎ類)	たまねぎ	りん茎	ゆ で	30	9	(0.2)	0.2	(Tr)	0.0	1.4		0.5	2.2					
11					14006	(植物油類)	調合油		10	92	-	0.0	9.7	10.0	-		0.0		0.0					
12					17012	<調味料類>	(食塩類) 食塩		0.2	0	-	0.0	-	0.0	-		(0.0)		0.0					
13					合 計		100.2	135	3.1	3.9	10.5	11.0	3.6	0.0	0.0	1.4	0.0	5.1						
14					朝食合計		178.2	378	7.6	9.4	19.1	20.1	39.1	0.0	0.0	4.0	0.0	39.3						
15					総 合 計		178.2	378	7.6	9.4	19.1	20.1	39.1	0.0	0.0	4.0	0.0	39.3						

【ご注意】

①ユーザー食品（→ [20 ページ](#)）・ユーザー献立（→ [21 ページ](#)）との関係

スマート栄養計算は、食品番号と重量を使って計算します。どちらの成分表を元に作成したかを明確にした場合は、ユーザーメモの使用や食品名（献立名）の命名などで区別してください。

②ユーザー献立との関係（→ [21 ページ](#)）

ユーザー献立の作成時には、選択中の成分表から食品が検索されます（八訂にしかない食品を使ってユーザー献立を作成する場合は、事前に八訂の成分表を選択しておく必要があります）。

ユーザー献立は、七訂／八訂のいずれでも計算可能です。

③エネルギー比率との関係（→ [19 ページ](#)）

エネルギー比率の計算方法は七訂／八訂で異なります。Ver.7 シリーズでは、選択中の成分表に沿った方法で計算されます（エネルギー比率の計算方法については、[36 ページの Q27](#) を参照）。

エネルギー比率（八訂）

たんぱく質	脂 質	炭水化物
18.1 %	44.8 %	37.1 %

八訂成分表 エネルギー比率計算方法

たんぱく質 (%) = 栄養計算用たんぱく質 (g) × 4 (kcal/g) ÷ 食品または献立全体のエネルギー量 (kcal) × 100
脂 質 (%) = 栄養計算用脂質 (g) × 9 (kcal/g) ÷ 食品または献立全体のエネルギー量 (kcal) × 100
炭水化物 (%) = 100 - たんぱく質 (%エネルギー) - 脂質 (%エネルギー)

エネルギー比率（七訂）

たんぱく質	脂 質	炭水化物
20.8 %	43.3 %	35.9 %

七訂成分表 エネルギー比率計算方法

たんぱく質 (%) = たんぱく質 (g) × 4 (kcal/g) ÷ 食品または献立全体のエネルギー量 (kcal) × 100
脂 質 (%) = 脂質 (g) × 9 (kcal/g) ÷ 食品または献立全体のエネルギー量 (kcal) × 100
炭水化物 (%) = 100 - たんぱく質 (%エネルギー) - 脂質 (%エネルギー)

④七訂成分表については、以下の修正を加えています。

- ・「18 調理加工食品類」は、八訂成分表に沿って「18 調理済み流通食品類」としています。
- ・七訂成分表から八訂成分表に改訂された際に削除された以下の 5 食品については収載していません。

01059 こむぎ [即席めん類] 中華スタイル即席カップめん 油揚げ

01166 穀類混合品 五穀

04107 やぶまめ 生

18013 ハンバーグ 冷凍

18017 コロッケ クリームタイプ フライ済み 冷凍

⑤七訂／八訂を切り替えるとヘッダー部分の色が変わりますが再計算はされませんので、変更後は成分値計算を行い、選択した成分表の成分値での計算結果にしてください。

2 献立カレンダー 新機能

Ver.7 シリーズでは、1 日ごと、1 か月ごとの食事の管理ができるようになりました。

A 列の日付列に日付を入力して栄養成分計算を行うと、入力した日付に対応する「献立」シートと「カレンダー」シートが自動で作成されます。

「献立」シートと「カレンダー」シートは 1 対 1 で結びついており、「献立」シートで計算された内容が「カレンダー」シートに反映されます。

※日付列に入力がない場合は Ver.6.1 までと同じ挙動になります。

【手順】

① A 列の「日付」列に日付を入力します。

- ・日付の入力のある右のセルには、「朝食、昼食、夕食、間食」のいずれかの食事時間の設定が必要です。
- ・「献立名」列の入力は必須ではありませんが、献立名が入力されていない場合、カレンダーには何も表示されません（1 日の合計値は表示されます）。

② コマンドバーから「栄養成分計算」をクリックします。

③ 「日付」列に入力した年月の献立シートとカレンダーシートが作成されます。

- ・入力した元のシートは計算されずにそのまま残ります。
- ・献立シートとカレンダーシートが作成されると右図のメッセージが表示されます。
- ・献立シートとカレンダーシートのタブの色は、月ごとに自動的に設定されます。

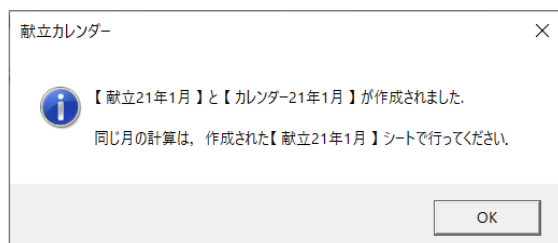
A	B	C	D	E	F
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)
2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60
			14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン	8
			07013	いちご ジャム	10
				高糖度	
				合計	78
		ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類>ぶた [プレスハム類]	20
			06061	(キャベツ類) キャベツ	20
			06011	いんげんまめ さやいんげん	20
			06155	(たまねぎ類) たまねぎ	30
			14006	(植物油類) 調合油	10
			17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2
				合計	100.2
				朝食合計	178.2
	昼食	白玉フルーツ生ク	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類)	10
		リム添え		乳糖	
			03003	(砂糖類) 乳糖	5
			01120	こめ [もち米製品]	20
			07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん	20
			07072	さくらんぼ 米国産	5
			03003	(砂糖類) 乳糖	5
				合計	65
				昼食合計	65
				総合計	243.2

➡

A	B	C	D	E	F	G
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)
2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60	156
			14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン	8	62
				家庭用		
		ハム野菜ソテー	07013	いちご ジャム	10	26
			11178	<畜肉類>ぶた [プレスハム類]	20	24
			06061	(キャベツ類) キャベツ	20	5
			06011	いんげんまめ さやいんげん	20	5
			06155	(たまねぎ類) たまねぎ	30	9
			14006	(植物油類) 調合油	10	92
			17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	0
	昼食	白玉フルーツ生ク	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類)	10	41
		リム添え		乳糖		
			03003	(砂糖類) 乳糖	5	19
			01120	こめ [もち米製品]	20	74
			07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん	20	13
			07072	さくらんぼ 米国産	5	4
			03003	(砂糖類) 乳糖	5	19
				昼食合計	65	170
				総合計	243.2	548

【ご注意】

- ① 日付列の日付（年と月）が統一されていないと、献立シートとカレンダーシートは作成されません。
- ② 献立シートを削除した場合、カレンダーシートから献立シートを復元することはできません（カレンダーシートを削除した場合は、献立シートの栄養計算を再度行うことで再作成できます）。
- ③ 献立シート、カレンダーシートともシート名を変更すると計算できなくなります（シートの色は変更しても計算可能です）。
- ④ 献立シートが複数あっても、計算されるのは選択中の献立シートと対応するカレンダーシートだけです（献立カレンダー機能に限らず計算されるのは選択中のシートのみです）。



1) 献立シート

- ・1 か月分の献立を表示するシートです。
- ・1 日ごとの成分値の合計が「1 日合計」として計算されます。
- ・再計算の際は、月初から月末の順にシート内のデータが並び変わります。
- ・「日付」列に同じ日付がある場合は、データの統合を尋ねるメッセージが表示されます（同じ日付の献立を追加する場合、別の箇所に追加しても統合して計算します）。

	A	B	C	D	E	F	J	K	M	O	P
1	日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	コレステロール (mg)	脂質 (g)
2	2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類] 角形食パン 食パン	60	149	23.5	5.3	0	
3				14020	(マーガリン類) マーガリン 家庭用 有塩	8	57	1.2	0.0	0	
4				07013	いちご ジャム 高糖度	10	25	3.6	0.0	(0)	
5					合 計	78	231	28.3	5.4	0	
6			ハム野菜ソー	11178	<畜肉類> ぶた [プレスハム類] プレスハム	20	23	14.7	3.1	9	
7				06061	(キャベツ類) キャベツ 結球菜 生	20	4	18.5	0.3	(0)	
8				06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	20	5	18.3	0.4	Tr	
9				06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30	9	27.5	0.2	(0)	
10				14006	(植物油類) 調味油	10	89	0.0	0.0	0	
11				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	0	0.0	0.0	(0)	
12					合 計	100.2	129	79.0	3.9	9	
13					朝食合計	178.2	360	107.3	9.4	9	
14		昼食	白玉フルーツ生クリーム添え	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	10	40	4.8	0.2	6	
15				03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	5	20	0.0	(0.0)	(0)	
16				01120	こめ [もち米製品] 白玉粉	20	69	2.5	1.3	(0)	
17				07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	13	16.8	0.1	(0)	
18				07072	さくらんぼ 米国産 缶詰	5	4	4.1	0.0	(0)	
19				03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	5	20	0.0	(0.0)	(0)	
20					合 計	65	165	28.2	1.6	6	
21					昼食合計	65	165	28.2	1.6	6	
22					1 日合計	243.2	525	135.5	10.9	16	
23					総 合 計	243.2	525	135.5	10.9	16	

献立シート

1 日の合計が計算されます。

2) カレンダーシート

献立シートで計算された内容がカレンダー形式で一覧表示されるシートです。

印刷プレビューが表示されます。

献立シートの1日の献立が表示されます。

カレンダーシートの上には、献立入力があった日の栄養量を日数で割った「1日あたりの平均値」などが表示されます。

1	2020 年 12 月の献立	印刷プレビュー	平均値	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (g)	脂質 (%エネルギー)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	炭水化物 (%エネルギー)
2			平均値	525	10.9	8.3	24.7	42.3	15.6	69.8	53.2
3											
4											
5											
6											
7	日	月	火	水	木	金					
8	29	30	1	2	3	4					
9	朝食		トースト								
10	昼食		ハム野菜ソー								
11	夕食		白玉フルーツ生クリーム添え								
12	間食										
13	合計	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
14	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん
15	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
16	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物

カレンダーシート

以下の5つの成分値の1日合計は、カレンダーシートにも表示されます。
①エネルギー (kcal)、②食塩相当量、③たんぱく質、④脂質、⑤炭水化物

【ご注意】

カレンダーシートは編集可能ですが、左上のタイトル（〇年〇月の献立の箇所）や曜日、日付、1日合計、平均値のセルなどを編集すると献立シートの内容を正確に表示できなくなりますのでご注意ください（カレンダーシートが正しく表示されなくなってしまうと、そのカレンダーシートを削除して献立シートから計算を行ってカレンダーを再作成してください）。

3) カレンダーの表示設定

コマンドバーの「カレンダー設定」を使ってカレンダーシートの必要な箇所だけを表示することが可能です。

この機能を使って、以下のようなカレンダーを作成することができます。

- ・ 1 週間だけのカレンダー（2 週間のカレンダーなども可能）
- ・ 朝食（昼食，夕食，間食）だけのカレンダー
- ・ 1 日合計を非表示にしたカレンダー
- ・ 献立ごとの改行をスペースにして表示したカレンダー

カレンダー表示設定

×

1日合計を非表示

選択中の週を非表示

朝食を非表示

昼食を非表示

夕食を非表示

間食を非表示

献立を改行して表示

献立を続けて表示

初期状態に戻す

【カレンダー設定の例】

カレンダーシートの表示は、初期状態では献立ごとに改行されて表示されています。朝食、昼食、夕食、間食も献立の表示がなくてもすべて表示されます。

初期状態のまま「印刷プレビュー」ボタンをクリックして、下図のように余白が多くなる場合は、「カレンダー設定」を使って調整すると余白を生じさせずに印刷することができます。

カレンダーの献立は初期状態では献立ごとに改行されて表示されます。

「印刷プレビュー」をクリックすると朝食、昼食、夕食、間食が同じページに表示されます（週をひとまとまりとして表示します）。

印刷レビュー

実行したい作業を入力してください...

印刷 プリント ページ設定 スムーズ 次のページ 前のページ 印刷レビューを開く 余白の表示

2021年2月の献立

日	月	火	水	木	金	土
曜	1	2	3	4	5	6
朝食	ご飯 わかめとたまご菜のみそ汁 ほうろくの甘酢あん いちごのヨーグルトかけ	トースト ミルク スクランブルエッグ 野菜サラダ	ご飯 ないこんと油揚げのみそ汁 卵炒り野菜のみそ汁 しらす粥あられ 漬物	フレンチトースト ミルクティー 卵とアスパラガスのサラダ 漬物 おぼろめとピーマンのごまめ ほうろくといちごの二杯酢	ご飯 ほうろくといちごのみそ汁 玉ねぎの卵とし れんこんのきんぴら 漬物	トースト ミルクティー サムレツ やでキャベツのサラダ 漬物
昼食	おけのふにエ（おひさま・おやえんどう ソーサー） キャベツのスープ煮 トマトのサラダ	五目がゆ 鶏肉とはさみめの中華スープ 野菜の甘酢あん 漬物	パン 野菜とおぼろのミルクスープ 鶏肉のカレーソース（青ピーマンとグリーン ピーマン） じゃがいものサラダ	サンドイッチ コンソメスープ チキンと野菜のサラダ ヨーグルト	いわしの焼魚 枝豆とつばのすまし汁 きゅうりとわかめの二杯酢	
夕食	ご飯 春雨汁 豚肉のしょうが焼き 五色野菜のみそ煮 ごま豆腐のピーナッツ和え	ご飯 とうもろこし いも煮の塩味 かりとうる ほうろく菜の花の味噌和え	江戸ちゃん とうもろこしのすまし汁 ごま豆腐とトマトの和え物 ミルクゼリーいちごソースかけ 大根漬	ご飯 はんぺんとごま豆腐のすまし汁 ゆで牛乳とトマトの和え物 漬りとうるじゃがいもののみそめ 大根漬	ご飯 白玉だんごのすまし汁 あじの焼魚 鷹ひかりだいこんのゆめ煮 キャベツときゅうりのごま酢和え	ご飯 のっぺい汁 豚とまといちごのきんぴら 冷奴 ブロッコリーのからし和え
間食						

エネルギー：エネルギー (kcal) 食品：食品量 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g) 食物繊維 (g) 食塩相当量 (g)

項目	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	1507	69.7	28.5	414	24.7	301.9

合計 エネルギー 1222 食品 8.8 エネルギー 1204 食品 8.8 エネルギー 1282 食品 8.8 エネルギー 1572 食品 8.8 エネルギー 1251 食品 8.8 エネルギー 1251 食品 8.8 エネルギー 1251 食品 8.8

たん 75.0 脂質 48.2 炭水化物 299.8 たん 76.8 脂質 47.8 炭水化物 299.8 たん 80.7 脂質 51.2 炭水化物 301.9 たん 71.7 脂質 59.7 炭水化物 208.6 たん 79.0 脂質 56.6 炭水化物 276.3 たん 81.2 脂質 52.3 炭水化物 299.4

表示のない間食も表示されている。

印刷レビュー：1 / 4 ページ

カレンダーの印刷に4枚の
用紙が必要

余白がもったいない！

①印刷プレビューで望むような結果になっていない場合は、印刷プレビューを閉じます。

③「献立を続けて表示」「間食を非表示」「1日合計を非表示」をクリックします。

④再度「印刷プレビュー」をクリックしたのが、右の図の状態になります。



擴大 ————— + 85

カレンダーシートの 1 日合計やシート上部の平均値の値は、「カレンダー設定」によって項目を非表示にしても再計算はされません（カレンダーシートは献立シートにある献立の計算結果を表示しています）。献立が表示されている行を非表示にする際はご注意ください。

2020 年 12 月の献立

印刷する

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂 質 (g)	脂 質 (%エネルギー)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	炭水化物 (%エネルギー)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	548	10.9	8	24.7	40.6	15.6	69.5	50.7	4	2

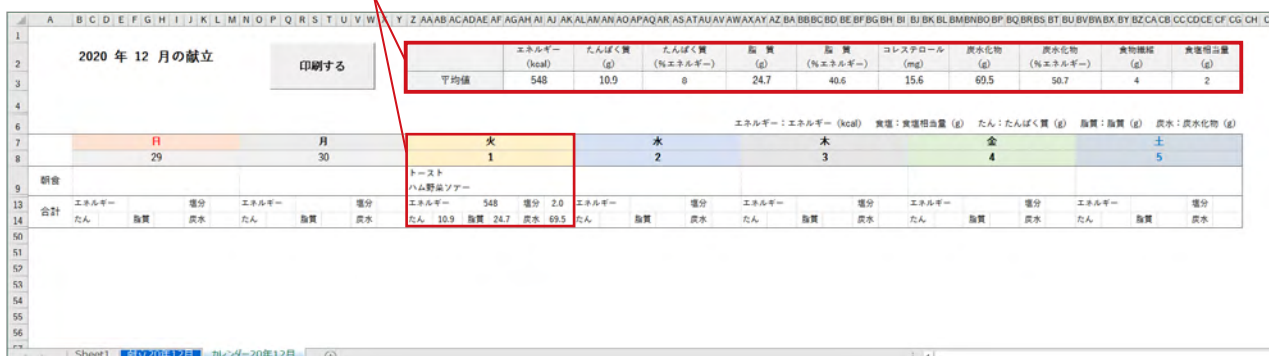
エネルギー：エネルギー (kcal) 食塩：食塩相当量 (g) たん：たんぱく質 (g) 脂質：脂質 (g) 炭水：炭水化物 (g)

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4	5
朝食			トースト ハム野菜ソー				
昼食			日本フルーツ生クリーム派				

	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水	エネルギー	たん	脂質	炭水
合計	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5	548	10.9	24.7	69.5

Sheet1 2020年12月 カレンダー-20年12月

※表示と数値を合わせるのは、献立シートから昼食の献立を削除して再計算します。



4) カレンダーの印刷

- ①カレンダーシート上部の「印刷プレビュー」ボタンをクリックすると、印刷プレビューが表示されます。
- ②印刷プレビューで印刷の仕上がりを確認して、印刷プレビュー画面にある「印刷」ボタンで印刷します。

【ご注意】

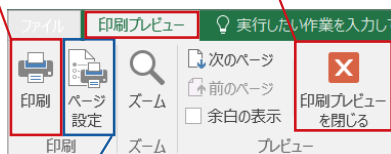
- ①「印刷プレビュー」ボタンをクリックしただけでは印刷されません。
- ②「印刷プレビュー」では曜日の表示がページの上部に固定され、朝食・昼食・夕食・間食の途中で改ページにならないように設定されます。
- ③印刷の環境はご使用の環境によって異なりますので、当社では印刷に関するお問い合わせには対応いたしかねますことをご了承ください。

[illegible]

印刷プレビューが
表示されます。

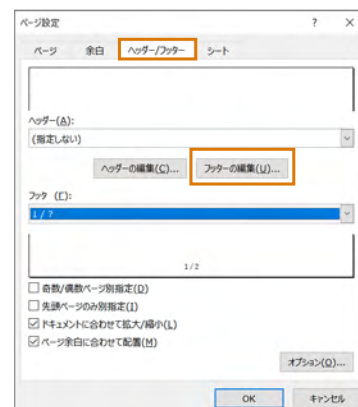
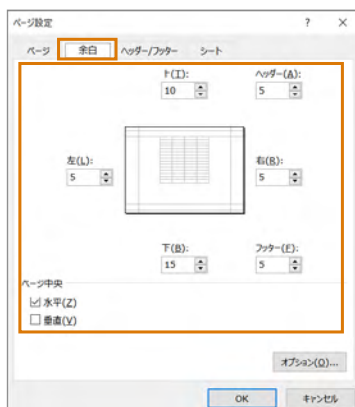
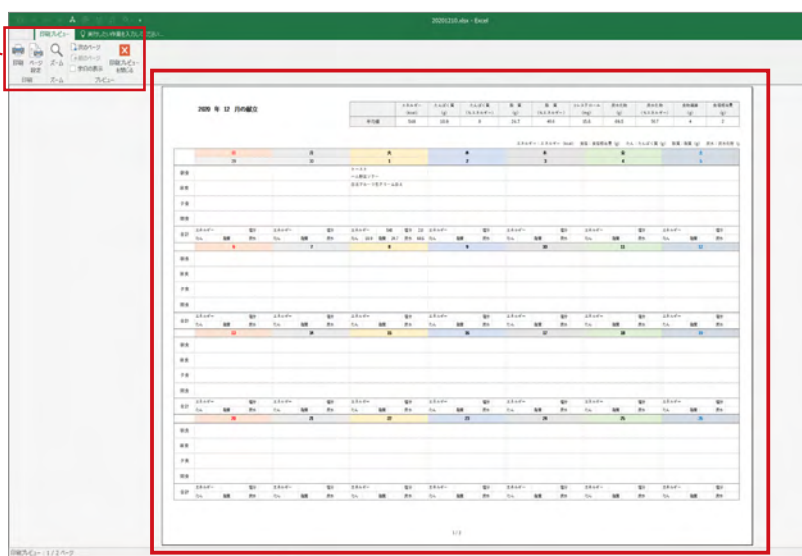
「印刷」ボタン
印刷が実行されます

カレンダーシートに
戻ります



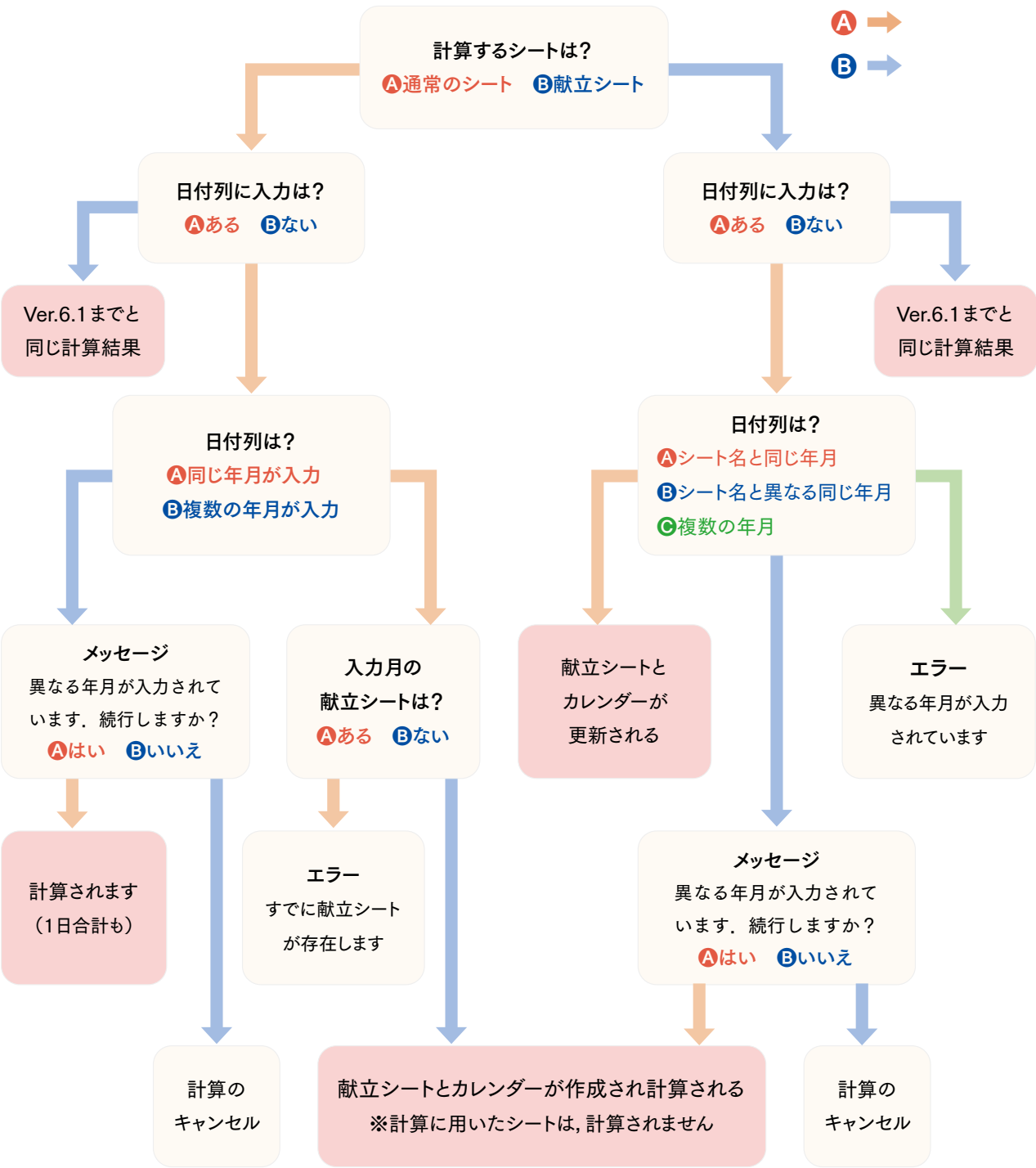
ページ設定（任意の値に変更可能です）.

- ①ページ：すべての列が1ページで収まるように設定されます。縮小の倍率は用紙サイズによって自動的に変わります。
A4 の場合：63%前後
B4 の場合：77%前後
A3 の場合：89%前後
- ②余白：左右が5mm (0.5cm)、上が10mm (1cm)、下15mm (1.5cm)
- ③ヘッダー/フッター：フッターに「ページ数/総ページ数」が設定されます。



5) 献立カレンダーの分岐

献立カレンダーでは、成分値計算が実行されたときのシートの状況によって、計算の結果が異なります。
以下は、成分値計算を行ったときのシートの状況別の結果になります。



3 摂取アラート 新機能

エネルギーや栄養成分について摂取量に注意が必要な場合、条件を設定して計算結果を目立たせることができます。

摂取アラートで設定可能な対象セルは、以下の箇所になります。

- ・ 平均値：カレンダーシートの上にある摂取量の平均値を対象にします。
- ・ 1日合計：献立シートの1日合計行とカレンダーシートの1日合計セルを対象にします。カレンダーシートが対象になるのは、八訂成分表では①エネルギー (kcal)、②食塩相当量 (食塩)、③栄養計算用たんぱく質、④栄養計算用脂質、⑤栄養計算用炭水化物、七訂成分表では①エネルギー (kcal)、②食塩相当量 (食塩)、③たんぱく質、④脂質、⑤炭水化物が選択された場合になります。
- ・ 朝昼夕間食：献立シートの朝食合計、昼食合計、夕食合計、間食合計を対象にします。
- ・ 献立：献立シートの献立の合計行を対象にします。

「設定対象の選択」と「成分値の選択」で判定する対象を設定し、「条件の設定」で数値の入力と条件を設定します。

摂取アラート設定
×

設定対象の選択

設定1 1日合計

設定2 平均値

設定3 朝昼夕間食

設定4 献立

設定5 1日合計

成分値の選択

炭水化物 (g)

コレステロール (mg)

食塩相当量 (g)

脂質 (g)

エネルギー (kcal)

条件の設定

10

100

1

10

2000

書式の設定

以上

以下

を超過

未 満

未 満

レッド

グリーン

イエロー

ブルー

ブルー

サンプル

サンプル

サンプル

サンプル

サンプル

キャンセル
初期設定に戻す
保存

「以上」「以下」は、入力した数値を含む
「を超過」「未満」は、入力した数値を含まない

ファイル	ホーム	挿入	ページレイアウト	数式	データ	校閲	表示	開発	アドイン	Acrobat	Power Pivot	日本食品成分表	...
	A	B	C	D	E	F	J	M	P	Y	AB	AE	AF
1	日付	朝食	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)
2	2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60	149	5.3	2.5	27.8	0.7	13	11
3				14020	(マーガリン類) マーガリン 家庭用 有塩	8	57	0.0	6.6	0.0	0.1	1	0
4				07013	いちご ジャム 高糖度	10	25	0.0	0.0	6.3	0.0	1	1
5					合 計	78	231	5.4	9.1	34.2	0.8	15	12
6			ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類> ぶた [プレスハム類] プレスハ	20	23	3.1	0.9	0.8	0.5	2	3
7				06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0	9	3
8				06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	20	5	0.4	0.0	1.1	0.0	11	4
9				06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30	9	0.2	0.0	2.2	0.0	5	2
10				14006	(植物油脂類) 調合油	10	89	0.0	10.0	0.0	0.0	Tr	0
11				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0
12					合 計	100.2	129	3.9	11.0	5.1	0.7	27	12
13					朝食合計	178.2	360	9.4	20.1	39.3	1.5	42	24
14			昼食	白玉フルーツ生	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム	10	40	0.2	4.3	0.7	5	1
15				クリーム添え									
16				03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	5	20	(0.0)	(0.0)	5.0	0.0	0	Tr
17				01120	こめ [もち米製品] 白玉粉	20	69	1.3	0.2	16.0	0.0	1	1
18				07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	13	0.1	0.0	3.1	0.0	2	1
19				07072	さくらんぼ 米国産 缶詰	5	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1	0
20				03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	5	20	(0.0)	(0.0)	5.0	0.0	0	Tr
21					合 計	65	165	1.6	4.5	30.5	0.0	8	3
22					昼食合計	65	165	1.6	4.5	30.5	0.0	8	3
23					1日合計	243.2	525	10.9	24.7	69.8	1.5	50	27
24					総 合 計	243.2	525	10.9	24.7	69.8	1.5	50	27

設定画面の条件に適合すると、セルが設定した色になります。

「設定対象の選択」で1日合計を選び、「成分値の選択」で、八訂成分表では①エネルギー（kcal）、②食塩相当量、③栄養計算用たんぱく質、④栄養計算用脂質、⑤栄養計算用炭水化物、七訂成分表では①エネルギー（kcal）、②食塩相当量、③たんぱく質、④脂質、⑤炭水化物が選択されたときには、カレンダーの1日合計も判定の対象になります。

4 計算の高速化 新機能

Ver.7 では、栄養成分計算がこれまでに比べて早くなりました。

以下は、当社の開発環境での計算速度の比較になります（同じ環境のもと 10 回の計算結果を平均した速度）。

※表中の計算速度は、使用する PC や Excel のバージョン、また使用するスマート栄養計算の機能によっても異なりますので、速度を保証するものではありません。

バージョン	本表のみ	本表 + 3 表
Ver.6.1 食品数：2375	1 分 25 秒	2 分 30 秒
Ver.7.1 食品数：2478	68 秒	68 秒

※成分値計算を行っている最中は、Excel のステータスバー（Excel 画面の左下）に計算中であることが表示されます（ステータスバーの進みは、計算するデータの量や使用する機能によって影響されますので、一定ではありません）。

20				17015	<調味料類>
			いちごのヨーグルトか	07012	いちご 生
21			け		

◀ ▶ | Sheet1 | Sheet2 | 献立21年2月 | カレンダー21年2月 | (+)

【スマート栄養計算】■■■■■■■■□□□ 計算中です。しばらくお待ちください。

■ 3 便利な機能

① 朝食・昼食・夕食・間食の設定と合計値の計算

成分値の合計は、①献立の合計値（献立を入力しなければ食品の合計値）、②食事ごと（朝食・昼食・夕食・間食）の合計値、③総合計の3種類の計算が可能です。日付を入力することで、④1日の合計値も計算できます。

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13
日付	献立シ 間食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	アミノ酸 組成による たんぱく質 (g)	たんぱく (g)
2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ 〔パン類〕 食パン 食パン	60	648	23.5	5.3	
			14020	〔マーガリン類〕 ソフトタイプマーガリン 家	8	257	1.2	0.0	
			07013	いちご ジャム 高糖度	10	107	3.6	0.0	
				合 計	78	1012	28.3	5.4	
	朝食	ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類>ぶた 〔プレスハム類〕 プレスハム	20	99	14.7	3.1	
			06061	〔キャベツ類〕 キャベツ 結球葉 生	20	19	18.5	0.3	
			06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	15	16	13.8	0.3	
			06155	〔たまねぎ類〕 たまねぎ りん茎 ゆで	30	39	27.5	0.2	
			06215	〔にんじん類〕 にんじん 根 皮むき ゆで	10	15	9.0	0.1	
			14006	〔植物油類〕 調合油	10	385	0.0	0.0	
			17012	<調味料類>〔食塩類〕 食塩	0.2	0	0.0	0.0	
				合 計	105.2	574	83.4	3.9	
	朝食合計				183.2	1586	111.7	9.3	
	昼食	白玉フルーツ生クリーム ムス	13014	<牛乳及び乳製品>〔クリーム類〕 クリーム	10	173	4.8	0.2	
			03003	〔砂糖類〕 単糖 上白糖	5	80	0.0	(0.0)	
			01120	こめ 〔もち米製品〕 白玉粉	20	309	2.5	1.3	
			07035	〔かんさつ類〕 うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	54	16.8	0.1	
			07072	さくらんぼ 米国産 缶詰	5	16	4.1	0.0	
			03003	〔砂糖類〕 単糖 上白糖	5	80	0.0	(0.0)	
				合 計	65	711	28.2	1.6	
	昼食合計				65	711	28.2	1.6	
	1日合計				248.2	2297	139.9	10.9	
	総合計				248.2	2297	139.9	10.9	

① 献立（食品）の
合計値

② 朝昼夕間食の
合計値

④ 1日合計

③ 総合計

朝昼夕間食はリストから選択します
(任意の文字列は入力できません)

朝昼夕間食や献立は、入力された箇所
で分割されて計算されます

② カラー設定

朝食、昼食、夕食、間食を表す色は、栄養成分計算を行ったときに自動的に変わるようになっています。この色はコマンドバーの「カラー設定」ボタンで変更できます。

※用意されている以外の色に変更することも可能ですが、再計算時には「カラー設定」で設定されている色に上書きされます。

朝食

ブルー

サンプル

昼食

レッド

サンプル

夕食

グリーン

サンプル

間食

ブラウン

サンプル

キャンセル

初期設定に戻す

保存

③ 行の追加

栄養成分計算後に食品を追加する場合、右クリックメニューの「行の追加（スマート栄養計算）」から追加することができます。

※食品の追加・削除は行単位で行ってください。

※コマンドが表示されない場合は、[Q25](#)を参照してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
日付	献立シ 間食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)	食品数	高糖度 (%)	エネ (kcal)
	夕食	チキンクリームシ チュー	11221	<鳥肉類>にわとり 〔若鶏肉〕 もも 皮つ き 生	70	11_肉類	0	
			17012	<調味料類>〔食塩類〕 食塩	0.5	17_調味料類及び香辛料類	0	
			17027	<調味料類>〔だし類〕 固形ブイヨン	1	17_調味料類及び香辛料類	0	
			06153	〔たまねぎ類〕 たまねぎ りん茎 生	40	06_野菜類	6	
			06212	〔にんじん類〕 にんじん 根 皮つき 生	30	06_野菜類	3	
			02017	<いも類>じゃがいも 挽茎 生	50	02_いも及びでん粉類	10	
			08033	マッシュルーム 水煮缶詰	10	08_きのこ類	0	
			06263	ブロッコリー 花序 生	20	06_野菜類	35	
			14017	〔バター類〕 有塩バター	6	14_油脂類	0	
			01015	こむぎ 〔小麦粉〕 薄力粉 1等	6	01_穀類	0	
			13003	<牛乳及び乳製品>〔液状乳類〕 普通牛乳	100	13_乳類	0	
			17012	<調味料類>〔食塩類〕 食塩	0.3	17_調味料類及び香辛料類	0	
			17012	<調味料類>〔食塩類〕 食塩	0.5	17_調味料類及び香辛料類	0	
				合 計	334.3			
				夕食合計	334.3			
				総合計	334.3			

4 これまでのバージョンのデータを自動でコピーして計算する（自動複製機能）

これまでのバージョン（Ver.1.0～7.0）で計算されたデータがある場合、自動で新しいシートにデータをコピーして新しいバージョンの形式で計算することができます。

【手順】①これまでのバージョンで計算されたデータを開きます。

②コマンドバーの「栄養成分計算」ボタンをクリックします。新しいシートが作成され、これまでのバージョンのデータがコピーされて、計算されます。

【ご注意】①これまでのデータが「7.0形式で日付列に入力がある場合」は、新しいシートに日付列から重量列をコピーした状態で複製が完了します。その後、計算して献立シートとカレンダーを作成する場合は、以前のバージョンの献立シートとカレンダーを削除してから再計算してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	栄養率(%)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kJ)	水分(g)	たんぱく質(g)	アミノ酸組成によるたんぱく質(g)	脂質(g)
トースト	01026	こむぎ [パン類] 食パン	60	01_穀類	0	158	663	22.8	5.6	4.5	2.6
	14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	8	14_油脂類	0	62	257	1.2	0.0	0.0	6.6
	07013	いちご ジャム 高級度	10	07_果実類	0	26	107	3.6	0.0	0.0	0.0
		合 計	78			246	1027	27.6	5.7	4.6	9.3
ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類>ぶた [ブレスハム類] ブレスハム	20	11_肉類	0	24	99	14.7	3.1	2.5	0.9
	06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	20	06_野菜類	15	5	19	18.5	0.3	0.2	0.0
	06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	20	06_野菜類	0	5	22	18.3	0.4	0.2	0.0
	06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30	06_野菜類	0	9	39	27.5	0.2	0.2	0.0
	14006	(植物油類) 調合油	10	14_油脂類	0	92	385	0.0	0.0	0.0	10.0
	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	17_調味料類及び香辛料類	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
		合 計	100.2			135	564	79.0	3.9	3.1	11.0

スマート栄養計算 7.1 (七訂)

表示項目選択

食品・献立の登録

新規食品

新規献立

食品・献立の選択

栄養成分計算

摂取アラート

エネルギー比率

カレンダー設定

カラー設定

登録データ一覧

食品一覧

献立一覧

七訂 / 八訂

マニュアル

これまでのバージョンのデータ
※シート名：トースト、ハム野菜ソテー

①「栄養成分計算」ボタンをクリックします

以前のバージョンで計算されたデータ

表示項目が以前の形式のシートになっています。新しいシートを追加して、再計算を行います。※再計算は現在のデータがコピーされたうえで行われます。

OK

キャンセル

②確認のメッセージが表示されるので、「OK」をクリックします

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	栄養率(%)	エネルギー(kJ)	エネルギー(kcal)	水分(g)	アミノ酸組成によるたんぱく質(g)	たんぱく質(g)
	トースト		01026	こむぎ [パン類] 食パン	60	01_穀類	0	156	648	23.5	5.3	4.4
			14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	8	14_油脂類	0	62	257	1.2	0.0	0.0
			07013	いちご ジャム 高級度	10	07_果実類	0	26	107	3.6	0.0	(0.0)
				合 計	78			243	1012	28.3	5.4	4.5
	ハム野菜ソテー		11178	<畜肉類>ぶた [ブレスハム類] ブレスハム	20	11_肉類	0	24	99	14.7	3.1	2.5
			06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	20	06_野菜類	15	5	19	18.5	0.3	0.2
			06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	20	06_野菜類	0	5	22	18.3	0.4	(0.2)
			06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30	06_野菜類	0	9	39	27.5	0.2	(0.2)
			14006	(植物油類) 調合油	10	14_油脂類	0	92	385	0.0	0.0	0.0
			17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	17_調味料類及び香辛料類	0	0	0	0.0	0.0	0.0
				合 計	100.2			135	564	79.0	3.9	3.1
				合計	178.2			378	1577	107.3	9.4	7.6
				総 合 計	178.2			378	1577	107.3	9.4	7.6

③新しいシートにこれまでのデータがコピーされて計算されます
※これまでのデータはそのまま残ります
※新しく計算されたシートの成分値列は、八訂本表の全項目が表示されます。

5 献立名別の計算

献立名を追加して「栄養成分計算」ボタンをクリックすると、献立名が入力されている箇所ので合計値が分割されて計算されます。

1	2	3	4	5	6
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)
			01026	こむぎ [パン類] 食パン	50
			07013	いちご ジャム 高糖度	10
			13025	<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料)	200
			01044	ヨーグルト 全脂無糖	
				こむぎ [うどん・そうめん類] そうめん・ひやむぎ ゆで	300
			16055	<その他>麦茶 濃抽出	250
			10390	<魚類> (あじ類) まあじ 皮つき フライ	300
			16006	<アルコール飲料類> (醸造酒類) ビール 淡色	200
				合 計	1310
				合計	1310
				総 合 計	1310



1	2	3	4	5	6
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)
			01026	こむぎ [パン類] 食パン	50
			07013	いちご ジャム 高糖度	10
				合 計	60
			13025	<牛乳及び乳製品> (発酵乳・乳酸菌飲料)	200
				ヨーグルト 全脂無糖	
				合 計	200
			01044	こむぎ [うどん・そうめん類] そうめん・ひやむぎ ゆで	300
				合 計	300
			16055	<その他>麦茶 濃抽出	250
				合 計	250
			10390	<魚類> (あじ類) まあじ 皮つき フライ	300
				合 計	300
			16006	<アルコール飲料類> (醸造酒類) ビール 淡色	200
				合 計	200
				合計	1310
				総 合 計	1310

献立名を追加

献立名ごとの合計値が計算されます

6 食品番号から直接、食品名を検索する

「食品・献立の選択」ボタンを用いる方法以外にも、以下の方法で食品名を検索し、表示することができます。

【手順】

①「表示項目選択」ボタンをクリックして表示列を設定します。

②「食品番号」列に食品番号を入力します。

③「栄養成分計算」ボタンをクリックすると、食品名が表示されます。

※食品番号の入力時に、「重量 (g)」列にも入力しておけば「栄養成分計算」が一度に行えます。

1	2	3	4	5	6	7
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	食品群
			ビーフストロガノフ			
			11047		70	
			17012		0.5	
			6153		25	
			8033		20	
			6245		10	
			14006		2	
			1015		6	
			17036		0.3	
			17027		0.5	
			17012		10	
			13016		20	
			1063		2	
			17012		0.3	



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2	日付	献立 朝食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)	食品群	産率率 (%)	エネルギー (kJ)	エネルギー (kcal)
3			ビーフストロガノフ	11047	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] もも 脂身 つき 生	70	11_肉類	0	146	612
4				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.5	17_調味料類及び香辛料類	0	0	0
5				06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	25	06_野菜類	6	9	38
6				08033	マッシュルーム 水煮缶詰	20	08_きのこ類	0	3	12
7				06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10	06_野菜類	15	2	9
8				14006	(植物油類) 調合油	2	14_油脂類	0	18	77
9				01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	6	01_穀類	0	22	92
				17036	<調味料類> (トマト加工品類) トマトケチャップ	0.3	17_調味料類及び香辛料類	0	0	2
10										
11				17027	<調味料類> (だし類) 固形ブイヨン	0.5	17_調味料類及び香辛料類	0	1	5
12				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	10	17_調味料類及び香辛料類	0	0	0
				13016	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム	20	13_乳類	0	74	310
13					植物性脂肪					
				01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ 乾	2	01_穀類	0	8	32
14										
15				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.3	17_調味料類及び香辛料類	0	0	0
16					合 計	166.6			284	1188
17					合計	166.6			284	1188
18					総 合 計	166.6			284	1188

7 エネルギー比率の計算

「エネルギー比率」ボタンをクリックすると、シート上の食品の「合計」に対し、そのエネルギー比率を計算できます。選択するセルに応じて、以下の4種類のエネルギー比率の計算が可能です。

- ①「献立（食品）」合計値のエネルギー比率
- ②「朝食，昼食，夕食，間食」合計値のエネルギー比率（合計行を選択して計算します）
- ③「総合計」合計値のエネルギー比率（合計行を選択して計算します）
- ④「1日合計」のエネルギー比率（合計行を選択して計算します）

※合計行以外を選択した場合、計算に用いた合計値のセルにカーソルが移動します（1食品でのエネルギー比率の計算には対応していません）。

※複数の合計行を選択している場合、計算に用いられるのは、左上の合計行になります。

※七訂／八訂の成分表に沿った計算方法で計算します。

朝昼夕 間食	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用 たんぱく質 (g)	栄養計算用 脂質 (g)	栄養計算用 炭水化物 (g)
朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類] 角形食パン 食パン	60	149	4.4	2.2	26.5
		14020	マーガリン 家庭用 有塩	8	57	0.0	6.3	0.1
		07013	いちご ジャム 高糖度	10	25	(0.0)	(0.0)	(6.2)
		合 計			78	231	4.5	8.5
	ハム野菜ソテー	11178	ぶた [プレスハム類] プレスハム	20	23	2.6	0.7	1.4
		06061	キャベツ 結球葉 生	20	4	0.2	0.0	0.7
		06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	15	4	(0.2)	(0.0)	0.6
		06155	たまねぎ りん茎 ゆで	30	9	(0.2)	Tr	1.8
		06215	にんじん 根 皮なし ゆで	10	3	(0.1)	(0.0)	0.5
		14006	(植物油脂類) 調合油	10	89	0.0	9.7	0.3
		17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0
		合 計			105.2	131	3.1	10.5
	朝食合計			183.2	362	7.6	19.1	37.9
昼食	白玉フルーツ生ク リーム添え	13014	(クリーム類) クリーム 乳脂肪	10	40	0.2	4.0	1.0
		03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	5	20	(0.0)	(0.0)	5.0
		01120	こめ [もち米製品] 白玉粉	20	69	1.1	(0.2)	15.3
		07035	うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	13	0.1	Tr	3.0
	白玉フルーツ生ク リーム添え	07072	さくらんぼ 米国産 缶詰	5	4	0.0	(0.0)	0.8
		03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	5	20	(0.0)	(0.0)	5.0
		合 計			65	165	1.4	4.1
	昼食合計			65	165	1.4	4.1	30.0
1日合計			248.2	527	9.0	23.2	67.9	
総合計			248.2	527	9.0	23.2	67.9	

①

エネルギー比率 (八訂)

たんぱく質 脂 質 炭水化物

9.5 % 72.1 % 18.4 %

②

エネルギー比率 (八訂)

たんぱく質 脂 質 炭水化物

8.4 % 47.5 % 44.1 %

③

エネルギー比率 (八訂)

たんぱく質 脂 質 炭水化物

6.8 % 39.6 % 53.6 %

④

エネルギー比率 (八訂)

たんぱく質 脂 質 炭水化物

6.8 % 39.6 % 53.6 %

合計行以外を選択している場合、計算に用いているセル（赤枠のセル）に移動します

8 食品を登録して利用する（ユーザー食品機能）

スマート栄養計算では、ユーザーが食品を登録して利用することができます。

【手順】

- ①コマンドバーの「新規食品」をクリックすると、「食品登録」のウィンドウが開きますので、登録する食品の「食品名」、その食品の可食部重量、成分値を入力してください。

※食品登録時の可食部重量 (g) を入力してください（初期設定では 100g になっています）。食品一覧には可食部 100g 当たりの成分値に換算した値で登録されます。一部の入力でも登録可能です。

※ユーザーメモは登録した食品についてのメモ欄になります。登録した食品の登録日、商品名などの記録にご使用ください。また、ユーザーメモの内容は栄養計算時には入力されません（「表示項目設定」ウィンドウで選択できる「備考欄（メモ欄）」とは異なりますご注意ください）。

※登録できるのは本表の成分値に限ります（アミノ酸・脂肪酸・炭水化物の各成分値は登録できません）。

- ②新規食品の入力完了後、「登録」ボタンをクリックすると、「ユーザー食品」として登録が完了します。

可食部重量を入力してください

13_乳類
14_油脂類
15_菓子類
16_嗜好飲料類
17_調味料及び香辛料類
18_調理済み流通食品類
99_その他

食品群の設定は、18 食品群以外にも「99 その他」で設定できます

ユーザーメモの内容は計算に反映されません

【重要：ユーザー食品とシステム食品】

- ・ユーザー食品の一覧は、コマンドバーの「食品一覧」をクリックすると確認できます。
- ・ユーザー食品には、「U（ユーザー）＋6桁の数字」という規則で番号が割り当てられます。
- ・登録したユーザー食品を編集したい場合は、「食品一覧」をクリックし、編集したいユーザー食品をダブルクリックして、「食品登録」ウィンドウを開きます。編集後「登録」ボタンをクリックすれば内容が更新されます。
- ・食品番号がSから始まる食品はシステム食品です。システム食品は、別売書誌の特典データでの提供となります（[41 ページ](#)）。
- ・ユーザー食品の登録時に七訂／八訂のいずれを元にして作成したかを明確にしたい場合は、食品名の命名やユーザーメモの使用で区別してください。
- ・八訂成分表の栄養計算用たんぱく質、栄養計算用脂質、栄養計算用炭水化物は登録できません。

ユーザー食品には、「U＋6桁の数字」のIDが自動的にふられます

- ③「ユーザー食品」は成分表の食品と同じように「食品・献立の選択」ウィンドウで検索したり、食品番号から直接検索することができます。

	A	B	C	D	E	F	J	K	M
1	日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)
2									
3			ビーフストロガノフ	11047	<畜肉類> うし 〔汎用肥育牛肉〕 もも 脂身	70	612	46.1	
4				17012	<調味料類> 〔食塩類〕 食塩	0.3	0	0.0	
5				06153	〔たまねぎ類〕 たまねぎ りん蓆 生	25	38	22.5	
6				08033	マッシュルーム 水浸出物	20	12	18.4	
7				06245	〔ビーマン類〕 青ビーマン 果実 生	10	9	9.3	
8				14006	〔植物油類〕 調合油	6	231	0.0	
9				01015	こむぎ 〔小麦粉〕 薄力粉 1等	2	31	0.3	
10				17096	<調味料類> 〔調味ソース類〕 煮身酢	6	58	3.1	
11				17027	<調味料類> 〔だし類〕 出汁ブイヨン	0.3	3	0.0	
12				17012	<調味料類> 〔食塩類〕 食塩	0.5	0	0.0	
13				U000001	ノンオイルフレンチドレッシング	15	3	0.0	
14				13016	<牛乳及び乳製品> 〔クリーム類〕 クリーム	10	155	5.6	
15					植物性脂肪				
16				01063	こむぎ 〔マカロニ・スパゲッティ類〕 マカロニ	20	316	2.3	
17					ニスバグッティ 乾				
18				14017	〔バター類〕 有塩バター	2	62	0.3	
19				17012	<調味料類> 〔食塩類〕 食塩	0.5	0	0.0	
20					食 料	187.6	1529	107.9	
21					食 料	187.6	1529	107.9	
22					食 料	187.6	1529	107.9	
23									
24									

9 献立を登録して利用する（ユーザー献立機能）

スマート栄養計算では、ユーザー自身が献立を登録して利用することができます。

※献立の登録は、献立を作成してから右クリックメニューから登録することもできます（[22 ページ](#)）。

【手順】

- ①コマンドバーの「新規献立」をクリックし、登録する「献立名」を入力してください。
 - ②献立に使用する食品を入力します。「食品選択」ボタンから開く検索画面で検索して（食品番号欄に食品番号を入力し、Enter を押すことでも検索が可能です）、重量を入力します。
 - ③「明細追加」ボタンをクリックすると、下の欄に食品が追加されます。
- ※食品の変更は変更する食品を選択し、新しい食品で②の作業を行って、「明細更新」をクリックします。

献立登録

献立番号: [] 献立名: ビーフストロガノフ

食品選択

食品番号: [] 重量 (g): []

食品選択

明細追加 明細更新 明細削除 クリア

11047	<畜肉類>うし	【乳用肥育牛肉】	もも	脂身つき	70
17012	<調味料類>	（食塩類）	食塩		0.3
06153	（たまねぎ類）	たまねぎ	りん茎	生	25
08033	マッシュルーム	水煮缶詰			20
06245	（ピーマン類）	青ピーマン	果実	生	10
14006	（植物油類）	調合油			6
01015	こむぎ	【小麦粉】	薄力粉	1等	2
17096	<調味料類>	（調味ソース類）	煮身酢		6
17027	<調味料類>	（だし類）	固形ブイヨン		0.3
17012	<調味料類>	（食塩類）	食塩		0.5
13016	<牛乳及び乳製品>	（クリーム類）	クリーム	植物性	10
01063	こむぎ	【マカロニ・スパゲッティ類】	マカロニ・ス		20
14017	（バター類）	有塩バター			2
17012	<調味料類>	（食塩類）	食塩		0.5

ユーザーメモ: ロシアの牛肉料理

ユーザーメモの内容は計算に反映されません

登録 献立削除

- ④新規献立の入力完了後、「登録」ボタンをクリックすると、「ユーザー献立」として登録が完了します。

【重要：ユーザー献立とシステム献立】

- ・ユーザー献立の一覧は、コマンドバーの「献立一覧」をクリックすると確認できます。
- ・ユーザー献立には、「KU + 6桁の数字」という規則で献立番号が割り当てられます。
- ・ユーザー献立を編集する場合は、「献立一覧」をクリックし、編集したいユーザー献立をダブルクリックして「献立登録」ウィンドウを開きます。編集後「登録」ボタンをクリックすれば内容が更新されます。
- ・SU01 から始まる献立番号は、あらかじめ登録されている献立（システム献立）になります。
- ・システム献立を別売書誌の特典データから追加登録することが可能です（[41 ページ](#)）。
- ・ユーザー献立の登録時に七訂／八訂のいずれを元にして作成したかを明確にしたい場合は、食品名の命名やユーザーメモの使用で区別してください。

- ⑤登録した献立は「食品・献立の選択」ボタンをクリックして検索してください。検索は、献立名やユーザー献立の番号、使用食材から検索することができます。

食品・献立の選択

食品・献立検索

【食品・献立検索】 食品名または食品番号 ☐ 献立名・番号

スベアリのマーマレード焼き

【検索結果】 ダブルクリックすると「食品名・献立名」列に自動入力されます

KU000001 献立 スベアリのマーマレード焼き

2	3	4	5	6
朝昼夕 間食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)
	スベアリのマーマレード焼き	11129	<畜肉類>ぶた 【大型種肉】 ばら 脂身つき 生	80
		17007	<調味料類>（しょうゆ類）こいくちしょうゆ	7
		07046	（かんきつ類） オレンジ バレンシア マーマレード 高糖度	7
		06153	（たまねぎ類） たまねぎ りん茎 生	5
		02017	<いも類>じゃがいも 塊茎 生	60
		17012	<調味料類>（食塩類）食塩	0.3
		06183	（トマト類） 赤色ミニトマト 果実 生	20

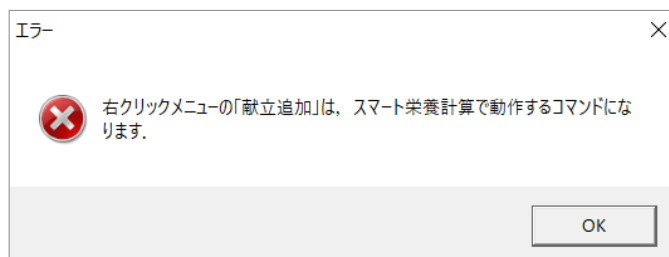
献立に使用する食品が一度に入力されます

10 右クリックメニューからのユーザー献立の登録

すでに作成した献立がシート上にある場合、右クリックメニューからユーザー献立に登録することができます。

【重要】

これまでのバージョン（Ver.1.0～7.0）で作成したデータの場合は、[17 ページ](#)の方法で Ver.7.1 のデータ形式にしてから操作してください。これまでのバージョンのままデータを操作した場合、スマート栄養計算 Ver.7.1 形式以外のデータと判定され、以下のエラーが表示されます。



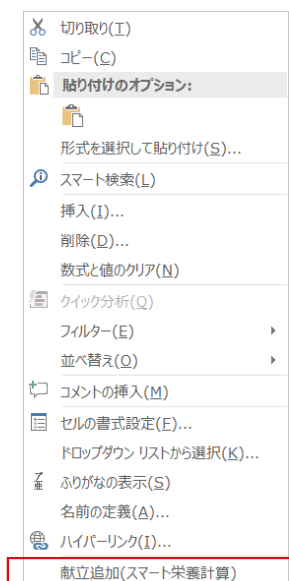
【手順】

①献立名が入力されているセルを選択します

	A	B	C	D	E	F
1						
2	日付	朝食 夕食 間食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)
3			ビーフストロガノフ	11047	<畜肉類>うし [乳用肥育牛肉] もも 脂身つき 生	70
4				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.3
5				06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	25
6				08033	マッシュルーム 水煮缶詰	20
7				06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10
8				14006	(植物油脂類) 調合油	6
9				01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	2
10				17096	<調味料類> (調味ソース類) 黄身酢	6

②右クリックメニューから「献立追加」を選んでクリックします

③「献立登録」ウィンドウが開き、献立の内容がコピーされた状態となっていますので、「献立登録」ボタンをクリックして登録します



シートの献立内容がコピーされます

11 ユーザー食品・ユーザー献立を別の PC と共有する

追加したユーザー食品やユーザー献立は、ファイルに出力（書き出し）し、別の PC へ取り込むことが可能です。

【重要】

- ・ユーザー食品（献立）の出力・取り込みは、同一人の使用する 2 台の PC での利用に限ります（学校と自宅、職場と自宅など）。
- ・ただし、同じ職場、大学の授業などで書き出したユーザー食品（献立）を共有することは可能です。
- ・2 台の PC でスマート栄養計算を利用している場合、それぞれの PC でユーザー食品（献立）を登録していると、一方のユーザー食品（献立）を取り込む際に食品番号（献立番号）が重複することにより、もう一方の食品（献立）のデータを上書きしてしまう可能性があります。こうしたことを防ぐために、2 台の PC でスマート栄養計算を使用される場合は、ユーザー食品（献立）を登録する PC を決めておくことをおすすめします。

【手順】

1) ユーザー食品（献立）の出力

- ①「食品（献立）一覧」をクリックします。
- ②「食品（献立）データの出力」をクリックします。
- ③出力する食品（献立）データの保存先を指定します。

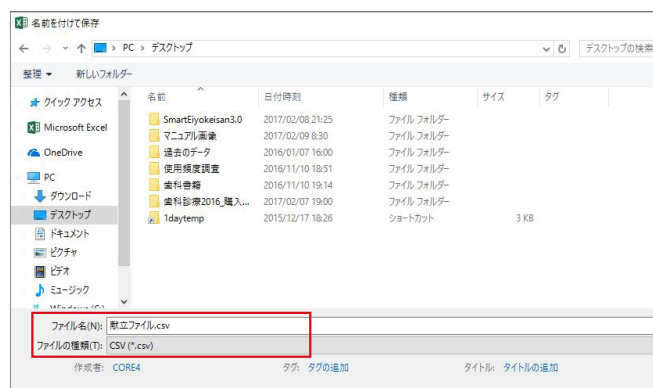
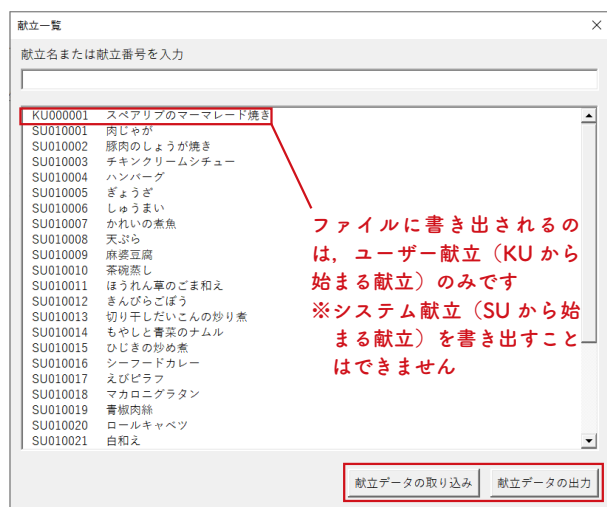
※出力されるファイル名は、「食品（献立）ファイル (.csv)」(CSV 形式)になります。

※ CSV 形式とは、テキストデータをカンマ (,) で区切った形式のファイルです。

2) ユーザー食品（献立）データの取り込み

事前に、1) の手順で出力した食品（献立）ファイルを PC に保存しておきます。

- ①「食品（献立）一覧」をクリックします。
- ②「食品（献立）データの取り込み」をクリックします。
- ③「食品（献立）データの取り込み」というメッセージが表示されますので、問題がなければ「はい」を選びます。
- ④取り込む食品（献立）データのファイル名を指定してデータを取り込みます。



12 ショートカットキーを使ってコマンドバーを表示する

コマンドバーは、リボンメニュー「日本食品成分表」にある「メニュー表示」をクリックする以外にも、キーボードの以下のキーを押して表示することもできます。

「Ctrl (コントロール)」キー + 「Shift (シフト)」キー + 「C」キー

※「Ctrl」キー、「Shift」キーは、キーボードの左下や右下に配置されています。

13 表示項目のプリセット登録

よく使う表示項目のパターンを3種類までプリセット登録できます。

表示項目の選択

本表 | アミノ酸成分表 | 脂肪酸成分表 | 炭水化物成分表

☐ 食品群	☐ n-6系多価不飽和脂肪酸	☐ カルシウム	ビタミンA	☐ ビタミンK
☐ 廃棄率	☐ 利用可能炭水化物 (単糖当量)	☐ マグネシウム	☐ レチノール	☐ ビタミンB1
☐ エネルギー (kJ)	☐ 利用可能炭水化物 (質量計)	☐ リン	☐ α-カロテン	☐ ビタミンB2
☐ エネルギー (kcal)	☐ 差引法による利用可能炭水化物	☐ 鉄	☐ β-カロテン	☐ ナイアシン
☐ 水分	☐ 食物繊維総量	☐ 亜鉛	☐ β-クリプトキサンチン	☐ ナイアシン当量
☐ アミノ酸組成によるたんぱく質	☐ 糖アルコール	☐ 銅	☐ β-カロテン当量	☐ ビタミンB6
☐ たんぱく質	☐ 炭水化物	☐ マンガン	☐ レチノール活性当量	☐ ビタミンB12
☐ トリアシルグリセロール当量	☐ 有機酸	☐ ヨウ素	☐ ビタミンD	☐ 葉酸
☐ コレステロール	☐ 灰分	☐ セレン	ビタミンE	☐ パントテン酸
☐ 脂質	☐ 食塩相当量	☐ クロム	☐ α-トコフェロール	☐ ビオチン
☐ 飽和脂肪酸	☐ ナトリウム	☐ モリブデン	☐ β-トコフェロール	☐ ビタミンC
☐ n-3系多価不飽和脂肪酸	☐ カリウム		☐ γ-トコフェロール	☐ アルコール
			☐ δ-トコフェロール	☐ 備考欄 (メモ欄)

※設定名称を変更する場合、テキストを入力してください

設定保存 **Pref1** 設定呼出

すべて選択 すべて解除 OK

表示項目をプリセット登録

ドロップダウンリストから
プリセット項目を呼出

プリセットの設定名称は、初期設定では
「Pref1, Pref2, Pref3」となっています

1) 表示項目のプリセット登録

- ①プリセット登録したい表示項目を選択します。本表・アミノ酸成分表・脂肪酸成分表・炭水化物成分表の項目を組み合わせることが可能です。
 - ②ドロップダウンリストから登録するプリセットの設定名称を選択します。
 - ③プリセットの設定名称を「設定保存」ボタン左の空欄に入力します。
 - ④「設定保存」ボタンをクリックし保存します。
- ※プリセット登録する表示項目の組み合わせや設定名称は、何回でも変更できます。

2) プリセット設定の呼出

- ①ドロップダウンリストから表示するプリセットの設定名称を選択します。
- ②「設定呼出」ボタンをクリックし呼び出します。

主な質問・回答

■ ダウンロード、メールについて

- Q 1 ダウンロードしたファイルをインストール前に削除してしまった。 26
- Q 2 ダウンロードした zip ファイルの保存場所がわからなくなった。 26
- Q 3 登録したメールアドレスにメールが届かない。 26
- Q 4 登録したメールアドレスを変更するには、どうしたらよいでしょうか。 26
- Q 5 シリアルキーがわからない。 26
- Q 6 ダウンロード用アドレスが掲載されたメールが見つかりません。 26

■ インストールについての問題

- Q 7 2 台目の PC にインストールできない。 26
- Q 8 「Windows によって PC が保護されました」というメッセージが表示された。 27
- Q 9 「対応していないバージョンです」というメッセージが表示された。 27
- Q10 インストーラーでインストールできなかった場合の対応 28
- Q11 インストールが完了したのに「日本食品成分表」メニューが表示されません。 31
- Q12 2013 以降の Excel がインストールされているのにインストールできません。 31
- Q13 Excel を起動したらリボンから「日本食品成分表」メニューが消えていた。 32
- Q14 利用には WinZip というソフトが必要なのでしょうか。 32
- Q15 アンインストールしたい（使用の一時中止）。 32

■ 動作環境について

- Q16 Excel がアプリ版なのですが、どうすればよいでしょうか。 32
- Q17 なぜ Mac に対応していないのでしょうか。 32
- Q18 古いバージョンは、サポートの対象となりますか。 32

■ 操作や計算について

- Q19 一度行った操作を元に戻すことはできないのでしょうか。 33
- Q20 再計算時に設定した書式が消えてしまいました。 33
- Q21 合計値の計算が合わないことがあります。 33
- Q22 以前のようにクイックアクセスツールバーから起動したい。 33
- Q23 カレンダーの印刷プレビューを使うと余白が大分生じてしまう。 34
- Q24 右クリックメニューの「行の追加」が表示されません。 34
- Q25 週単位のカレンダーは作成できないのでしょうか。 34
- Q26 カレンダーを 1 ページで印刷したいのですが。 35
- Q27 八訂を選択した場合のエネルギー比率の計算方法を教えてください。 36
- Q28 七訂を選択した場合のエネルギー比率の計算方法を教えてください。 37

■ エラーについて

- Q29 Excel の終了時に「smart_eiyokeisan パスワード」という画面が表示されるのですが。 37
- Q30 エラーメッセージが表示されて、正しく計算することができない。 37

■ その他

- Q31 ○○○○という食品が含まれていないのはなぜですか。 38
- Q32 Excel の使い方を教えてほしいのですが。 38

■ ダウンロード、メールについて

Q 1 ダウンロードしたファイルをインストール前に削除してしまった。

A 1 当社より送信された電子メールに記載されているダウンロード用サイトにアクセスして、再度ファイルをダウンロードしてください。

Q 2 ダウンロードした zip ファイルの保存場所がわからなくなってしまった。

A 2 zip ファイルの場所がわからなくなってしまった場合は、再度、ダウンロードサイトにアクセスしてダウンロードを行ってください。保存先は、ダウンロードフォルダやデスクトップなどわかりやすい場所をお選びください。

Q 3 登録したメールアドレスにメールが届かない。

A 3 登録したメールアドレスに当社からのメールが届かない場合は、以下の 2 点をご確認ください。

①メールの自動振り分け機能によって当社からのメールが「迷惑メール」フォルダ等に振り分けられていないでしょうか。メールソフトの検索機能等を用いて「日本食品成分表」「スマート栄養計算」「医歯薬出版」などでご確認ください。

②ご登録のメールアドレスが間違っていないかをご確認ください。

登録時にメールアドレス入力欄と確認用入力欄とも間違ったアドレスを入力してしまった場合、当社からのメールは届きません。①の迷惑メール等のフォルダにもない場合、メールアドレスを間違えて登録したことが考えられますので、再度ご確認のうえ、登録をお願いします。

上記①、②のいずれにも該当しない場合は、[こちら](#)よりお問い合わせください。

Q 4 登録したメールアドレスを変更するには、どうしたらよいでしょうか。

A 4 登録時のメールアドレスから別のメールアドレスに変更したい場合は、[こちら](#)よりお問い合わせください。

お問い合わせの際は、①ご登録のメールアドレス、②書籍の最終ページに掲載されているシリアルキー（もしくはログイン ID、ログインキー）をご連絡くださいますようお願いいたします。

Q 5 シリアルキーがわからない。

A 5 シリアルキー（もしくはログイン ID、ログインキー）は、書籍の最終ページに掲載されています。

Q 6 ダウンロード用アドレスが掲載されたメールが見つかりません。

A 6 Q 3 をご確認ください。

■ インストールについての問題

Q 7 2 台目の PC にインストールできない。

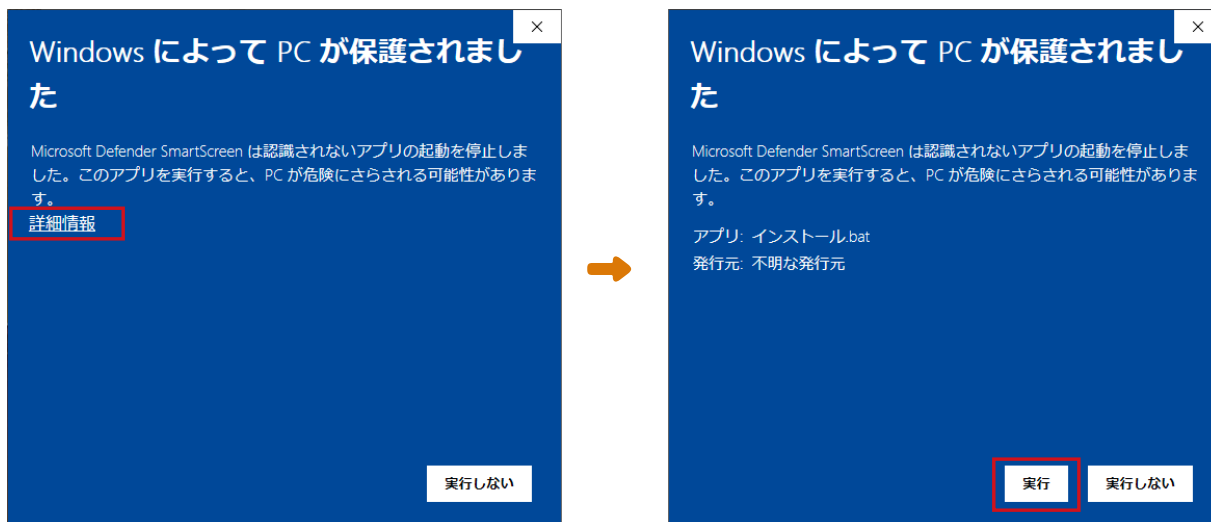
A 7 2 台目の PC にインストールする際は、1 台目の PC へのインストール時に弊社よりお送りしたメールに掲載されている URL からスマート栄養計算をダウンロードしてください（1 台目の PC と同じ方法で登録すると、システムがすでに登録済みのシリアルキーと認識してしまい「登録済み」とのメッセージが表示されます）。

1 台目にインストールしたときのメールが見つからない場合は、メールソフトで「スマート栄養計算」「医歯薬出版」などのキーワードで検索をお願いいたします。メールが見つからない場合は、[こちら](#)よりお問い合わせください（①ご登録のメールアドレス、②書籍の最終ページに掲載されているシリアルキー（もしくはログイン ID、ログインキー）をご連絡ください）。

Q 8 「Windows によって PC が保護されました」というメッセージが表示された。

A 8 PC 環境によっては、スマート栄養計算が「PC に問題が起こる可能性のあるアプリ」と認識され、Windows SmartScreen（下図）が表示されることがあります。この場合、以下の手順に沿って、インストールをお願いします。

- ① Windows SmartScreen の「詳細情報」をクリックします。
- ② 「実行」ボタンが表示されますので、クリックします。
- ③ インストーラーが起動しますので、2 ページの手順に沿ってインストールします。

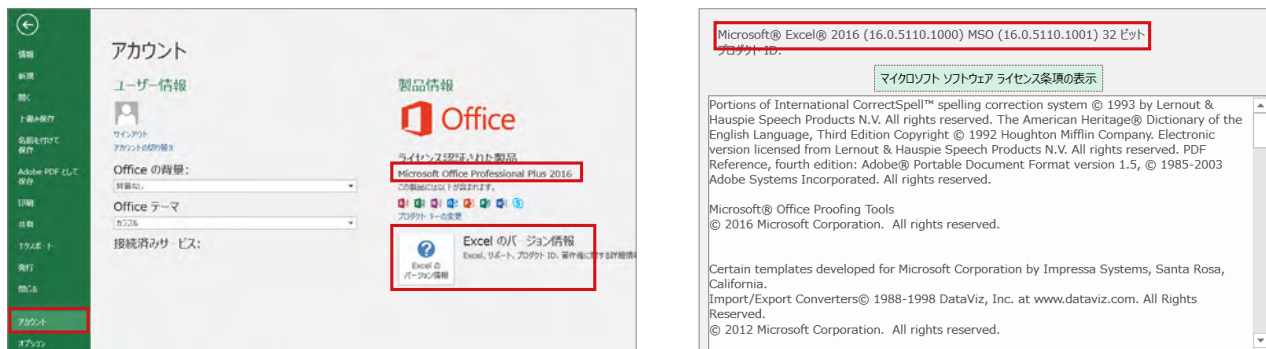


Q 9 「対応していないバージョンです」というメッセージが表示された。

A 9 以下の手順でご使用の Excel のバージョンを確認して、[40 ページ](#)のスマート栄養計算の動作環境をご確認ください。Excel のバージョンが動作環境を満たしていてもインストールできない場合は、お使いの Excel がストアアプリ版の可能性がございます。ストアアプリ版の Excel の対応については Q12 をご確認ください。

【手順】

- ① Excel を起動し、「アカウント」を選びます（何かファイルを開いている場合は、メニューの「ファイル → アカウント」を選びます）。
- ② 画面の「Excel のバージョン情報」をクリックします。表示されたウィンドウの上部に Excel のバージョンが表示されます。



Q10 インストーラーでインストールできなかった場合の対応

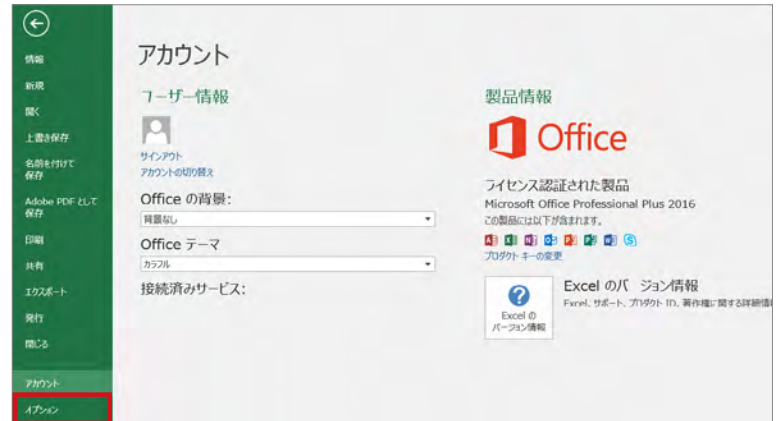
A 10 スマート栄養計算のプログラムファイルが、何らかの理由で所定のフォルダにアクセスできない場合がございます。この場合は、以下の手順でスマート栄養計算をインストールしてください。

【前準備】

「Smarteiyokeisan7.1」フォルダ（ダウンロード後に解凍して作成されたフォルダ）の中にある「医歯薬出版」フォルダをコピーして「ドキュメント」フォルダにペーストします。

【手順】

① Excel を起動し、「オプション」を選びます（何かファイルを開いている場合は、メニューの「ファイル→オプション」を選びます）。

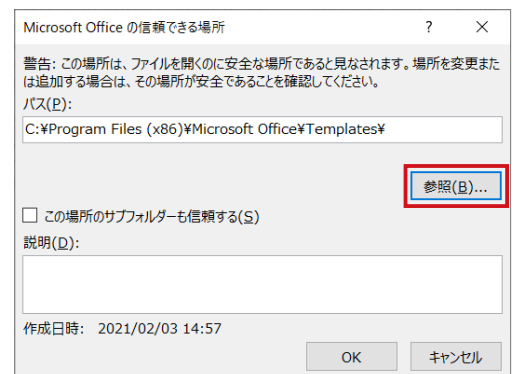
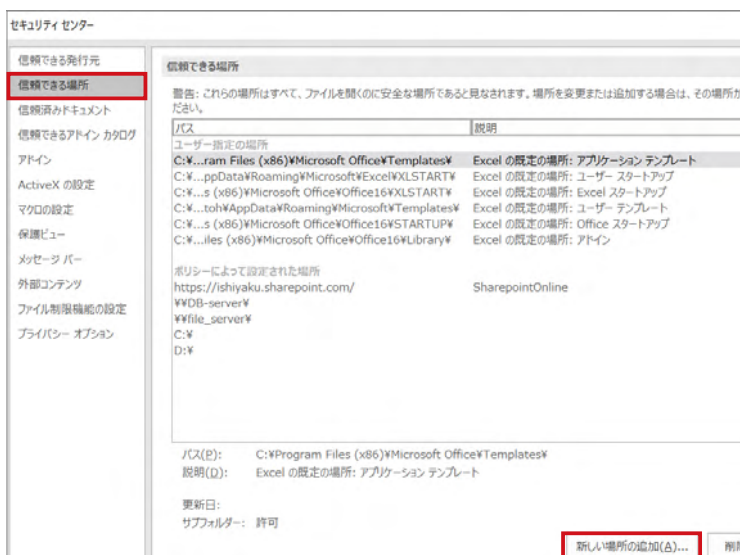


②ウィンドウの左側から「トラストセンター（もしくはセキュリティセンター）」を選択し、画面の右にある「トラストセンターの設定（もしくはセキュリティセンターの設定）」を選びます。



③ウィンドウの左側から「信頼できる場所」を選び、右下にある「新しい場所の追加」を選びます。

④ウィンドウの右にある「参照」を選びます。



- ⑤ 「参照」ウィンドウで「ドキュメント」→「医歯薬出版」→「スマート栄養計算」を選び、「OK」を選びます。

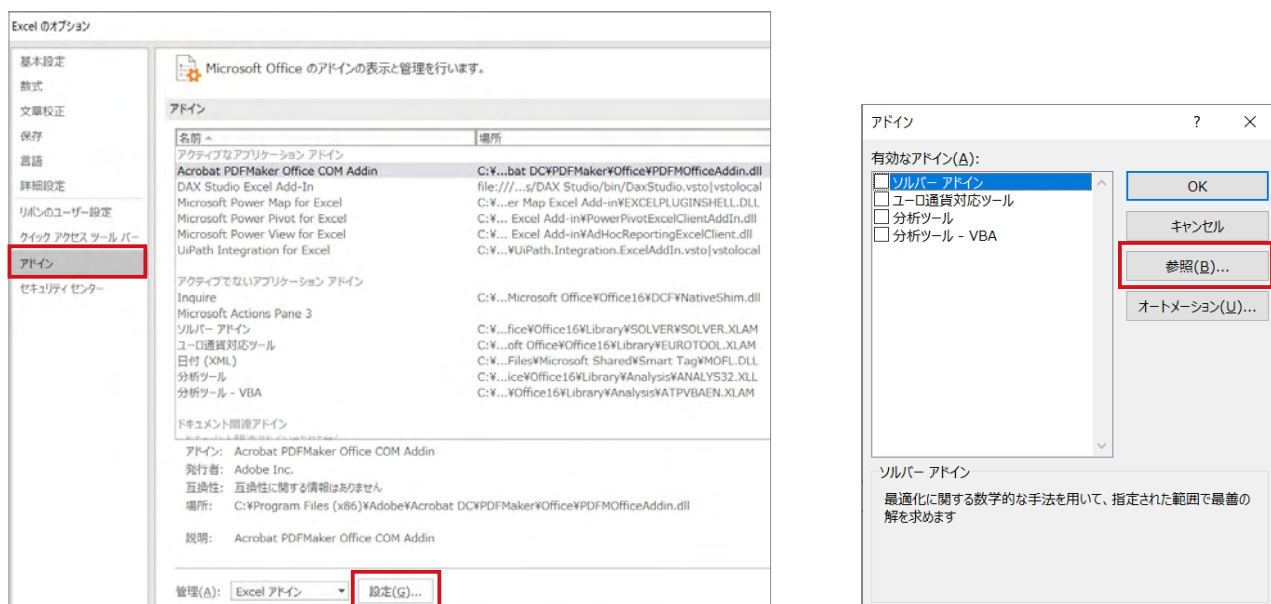


- ⑥ 開いているウィンドウを「OK」ボタンで閉じ、「トラストセンター（もしくはセキュリティセンター）」のウィンドウも「OK」で閉じます。

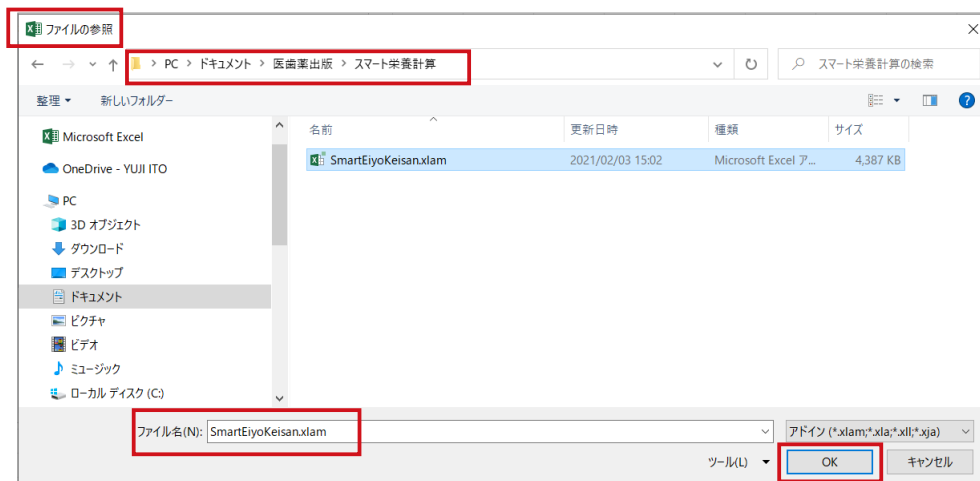


- ⑦ 「Excel のオプション」ウィンドウの左側から「アドイン」を選び、ウィンドウ中央の下にある「設定」を選びます。

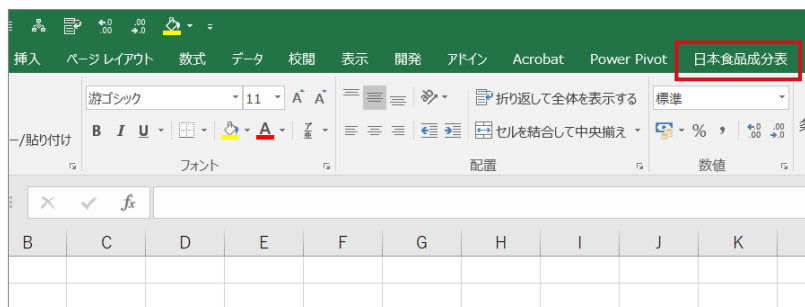
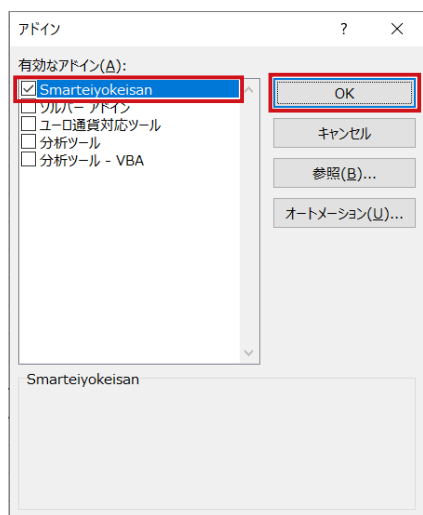
- ⑧ 「アドイン」というウィンドウが開きますので、「参照」を選びます。



- ⑨開いたウィンドウで「ドキュメント→医歯薬出版→スマート栄養計算」に移動して、「SmartEiyoKeisan (.xlam)」を選択して、「OK」をクリックします。



- ⑩「アドイン」ウィンドウに戻りますので、「SmartEiyoKeisan」にチェックがついていることを確認して、「OK」ボタンでウィンドウを閉じます。
- ⑪ツールバーに「日本食品成分表」というメニューが追加されればインストールが完了しています。

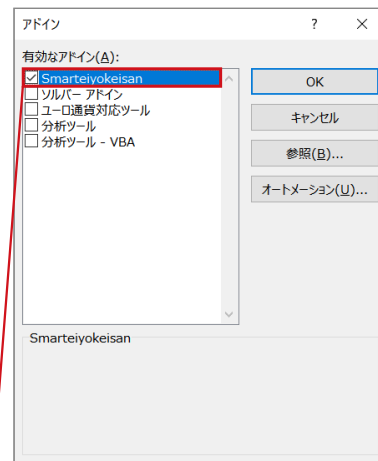
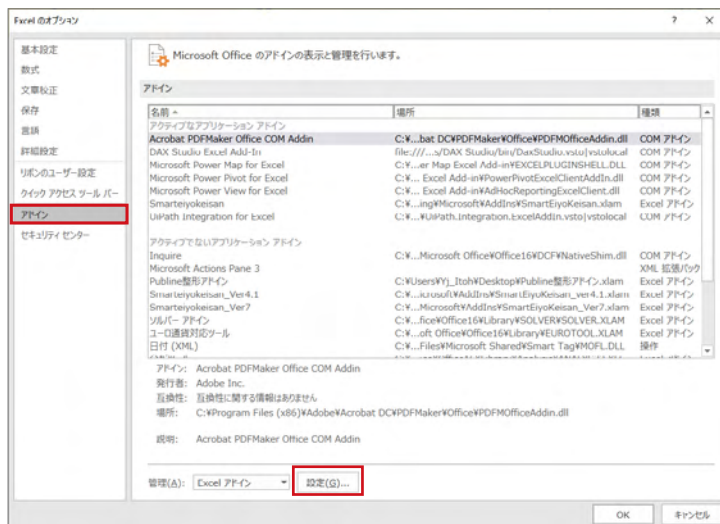


Q11 インストール（バージョンアップ）が完了したのに「日本食品成分表」メニューが表示されない。

A 11 以下の手順でスマート栄養計算が Excel に読み込まれているかをご確認ください。

【手順】

- ① Excel を起動して、「ファイル」→「オプション」から「Excel のオプション」画面を開きます。
- ② 「Excel のオプション」画面の左側から「アドイン」を選択して、画面下の「設定」をクリックします。
- ③ 「アドイン」ウィンドウの中の「Smarteiyoikeisan」の左にチェックが入っていないければ、チェックを入れて「OK」ボタンをクリックします。チェックがついているのに、メニューが表示されない場合は、一度チェックを外して「OK」をクリックし、再度「アドイン」ウィンドウを開いて、チェックをつけてください。
- ④ 「Excel のオプション」ウィンドウを「OK」をクリックして閉じます。



図のようにチェックが入ってなければ、チェックを入れてください。チェックが入っているのにメニューが表示されなくなってしまう場合は、一度チェックを外して「OK」をクリックして、再度チェックを入れてください

Q12 2013 以降の Excel がインストールされているのにインストールできません。

A 12 Excel にはストアアプリ版とデスクトップ版があり、2013 以降の Excel を使用中なのにインストールできない場合は、ご使用の Excel がストアアプリ版であることが考えられます。以下の手順でご使用の Excel のバージョンを確認し、ストアアプリ版の場合は、デスクトップ版への入れ替えをお願いします。

【手順】

- ① Excel を起動し、「アカウント」を選びます（何かファイルを開いている場合は、メニューの「ファイル」→「アカウント」を選びます）。
- ② Excel のバージョン情報に「Microsoft ストア（または Microsoft Store）」と表示されていれば、ストアアプリ版の Excel になります。



ここに Microsoft ストア（または Microsoft Store）と表示されていれば、ストアアプリ版になります。

ストアアプリ版からデスクトップ版への入れ替えに関しては、下記のマイクロソフト社の Web サイト等をご参照ください（なお、デスクトップ版への入れ替えはスマート栄養計算とは関係がございませんので、弊社へのお問い合わせの対象外となります）。

→[ストアアプリ版からデスクトップ版への入れ替え](#)（マイクロソフト社 Web サイト）。

※上記サイトの中ほどの「＜参考＞ デスクトップ版 Office として再インストールする」の手順に従って操作します。

Q13 Excel を起動したらリボンから「日本食品成分表」メニューが消えていた。

A 13 Q11 の【手順】に沿って、スマート栄養計算の状態を確認し、チェックが外れている状態であれば、チェックを入れてください。

Q14 利用には WinZip や ExpressZip という解凍ソフトが必要なのでしょうか。

A 14 WinZip や ExpressZip は「スマート栄養計算」とは関係のないソフト（アプリケーション）です。これらのような解凍ソフトがインストールされていなくても、Windows 標準の機能で zip ファイルの解凍は可能です。ご使用の PC によっては、これらのソフトのお試し版がインストールされていて、Windows 標準の zip ファイル解凍機能より優先されている場合があります。解凍しようとする「お試し版の期間が過ぎています」等と表示されます。これらのソフトが必要でなければ、アンインストールしたうえで、PC を再起動して zip ファイルを解凍してください（もちろん有料版を購入して解凍しても結構です）。

【アンインストール方法】

- ①画面左下のスタートボタンを右クリックします
- ②表示されたメニューの一番上の「アプリと機能」をクリックします
- ③「このリスト検索」と表示のある検索欄に「zip」と入力します
- ④Winzip または Expresszip が下のリストに表示されますので、クリックします。
- ⑤「アンインストール」をクリックします。
- ⑥アンインストールが完了しましたら、PC を再起動します。

Q15 アンインストールしたい（使用の一時中止）。

A 15 インストール時にダウンロードした「SmartEiyokeisan7.1 (.zip)」を解凍して、「アンインストール (.bat)」を起動してください。

■ 動作環境について

Q16 Excel がストアアプリ版なのですが、どうすればよいでしょうか。

A 16 Q12 をご参照のうえ、Excel をデスクトップ版に変更したうえでインストールしてください。

Q17 なぜ Mac に対応していないのでしょうか。

A 17 Excel は Windows 版と Mac 版で機能が異なりますが、中でもスマート栄養計算の制作に用いているプログラム言語である VBA（Visual Basic for Application）に関しては Windows 版と Mac 版で大きな違いがあります。上記の理由によって、スマート栄養計算は Windows 専用としております。

なお、Macintosh PC に備わっている Boot Camp という機能等を用いて、Mac 内に Windows OS と Windows 版の Excel をインストールすれば、Mac を使ってスマート栄養計算を使用することは可能です（Boot Camp についてはスマート栄養計算とは関係がございませんのでお問い合わせの対象外となります）。

Q18 古いバージョンは、サポートの対象となりますか。

A 18 サポート対象は最新版のみとなります。旧バージョンでのお問い合わせの場合は、最新版へのアップデートをご案内します。

■ 操作や計算について

Q19 一度行った操作を元に戻すことはできないのでしょうか。

A 19 スマート栄養計算での操作は、通常の Excel での操作とは異なり、元に戻すことができません。元データを保存してから編集するなどの方法でご対応くださいますようお願いいたします。

Q20 再計算時に設定した書式が消えてしまいました。

A 20 栄養成分計算時には正しい計算結果を表示するため、書式を上書きして計算しています。一度設定した表示列を変更したい場合や食品・献立に追加や削除があった場合、再度「栄養成分計算」ボタンをクリックすれば再計算が可能ですが、以下の点にご注意ください。

- ・列を挿入した状態で計算することはできません（メッセージが表示されます）。
- ・結合したセルがある場合は計算はできません（メッセージが表示されます）。
- ・表示項目名の変更後は計算はできなくなります（メッセージが表示されます）。
- ・食品名列は、折り返して表示されます。
- ・罫線やセルの塗り等は自動で設定されます（別の罫線を設定していても設定は上書きされます）。

スマート栄養計算のプログラムを問題なく動作させるために計算時に条件を設けています。したがって、書式や体裁の変更は、再計算の必要がなくなったと判断したあとで行うことをおすすめします。

Q21 合計値、平均値の計算が合わないことがあります。

A 21 「スマート栄養計算」での計算結果は、文部科学省の「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」の桁数に準じており、表示桁数以下の数字は、四捨五入をしています。上記の方法で計算しますと、たとえば「アマランサス（01001）」の 30g でのエネルギー、水分、たんぱく質の計算結果は、以下のようになります。

1. エネルギー：107.4 → 107 2. 水分：4.05 → 4.1 3. たんぱく質：3.81 → 3.8

合計値や平均値は、できるだけ正確な値の計算とするため、四捨五入後の数値ではなく四捨五入前の数値を用いて合計しています。このため、四捨五入後の各値の合計や平均と異なる場合が生じます。

以下の図の合計値は、

1. エネルギー合計：107.4 + 107.4 = 214.8 → 215 ※合計前は切り下げ、合計後は切り上げ
2. 水分合計 → 4.05 + 4.05 = 8.1 ※合計前は切り上げ、合計後はそのまま
3. たんぱく質：3.81 + 3.81 = 7.62 ※合計前、合計後ともに切り下げ

となります。

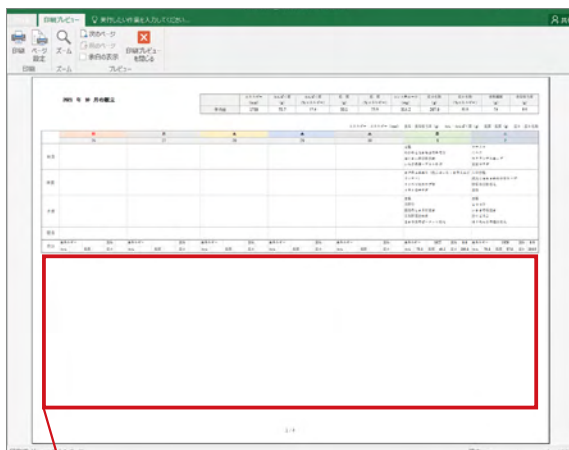
J3	fx 107.4											
1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	M
1	日付	朝昼夕 開食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)	食品群	調整率 (%)	エネルギー (kJ)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)
2												
3				01001	アマランサス 玄穀	30	01_穀類	0	449	107	4.1	3.8
4				01001	アマランサス 玄穀	30	01_穀類	0	449	107	4.1	3.8
5				合 計		60			899	215	8.1	7.6
6				合 計		60			899	215	8.1	7.6
7				総 合 計		60			899	215	8.1	7.6
8												

Q22 以前のようにクイックアクセスツールバーから起動したい。

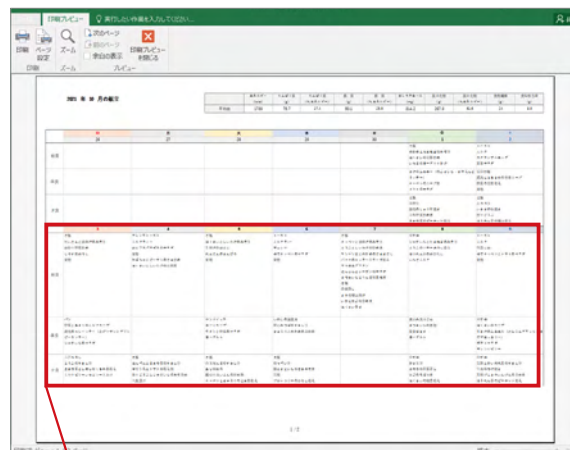
A 22 クイックアクセスツールバーのボタンは、ご使用の環境によっては、バージョンアップ時などに消えてしまうことがあるため、起動ボタンは Ver.4 より「日本食品成分表」の「メニュー表示」ボタンに変更しています。すばやく起動したい場合は、ショートカットキー「Ctrl + Shift + C」での起動が便利です（[24 ページ](#)）。

Q23 カレンダーの印刷プレビューを使うと余白が大分生じてしまう。

A 23 カレンダーシートの「印刷プレビュー」ボタンをクリックすると、日にちの入った行で改ページされます。ページに余白が生じてしまうのは、次のページの献立がページ内に収まらないためです。「印刷プレビュー」の前にコマンドバーの「カレンダー設定」を利用して、必要な情報だけに絞ったり、献立の改行をスペースに置き換えるなどの方法でご対応ください（「カレンダー設定」については [10 ページ](#) をご覧ください）。



プリントアウトに余白が多い



「印刷プレビュー」を閉じて、「カレンダー設定」から間食と1日合計を非表示にしてから、再度「印刷プレビュー」をクリックした状態

Q24 週単位のカレンダーは作成できないでしょうか。

A 24 カレンダーは月単位のみになります。週単位で献立を管理したい場合は、Excel ファイルを週ごとに用意して管理するという方法などでご対応ください。

Q25 右クリックメニューの「行の追加」が表示されません。

A 25 ご使用の PC の環境によっては、他のアプリケーションが影響して、右クリックメニュー「行の追加」が表示されないことがあります。その場合は、Excel のツール「ホーム→挿入→シートの行の挿入」をご使用ください。



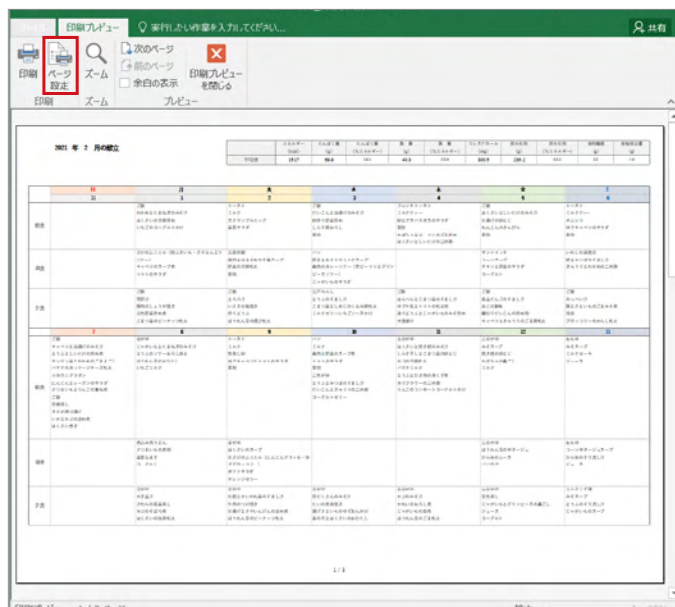
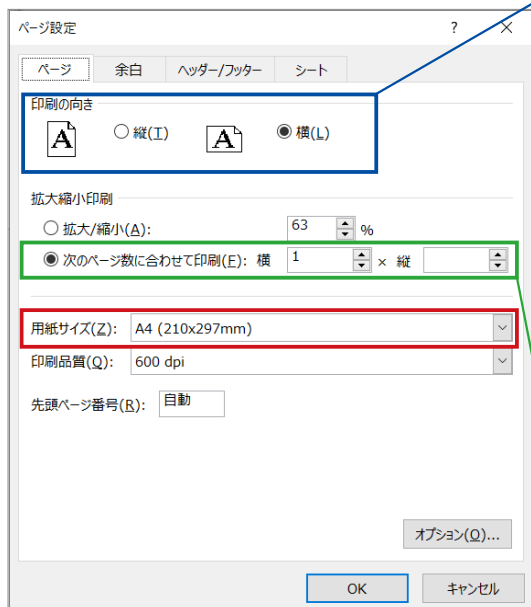
Q26 カレンダーを1ページで印刷したいのですが。

A 26 カレンダーの「印刷プレビュー」をクリックして表示される印刷プレビューの「ページ設定」を変更することで1ページで印刷することができます（10ページ参照）。

※「印刷プレビュー」を使わずに、Excelで「ファイル→印刷」にある設定を変更することでも可能です。

●ページ設定の初期設定

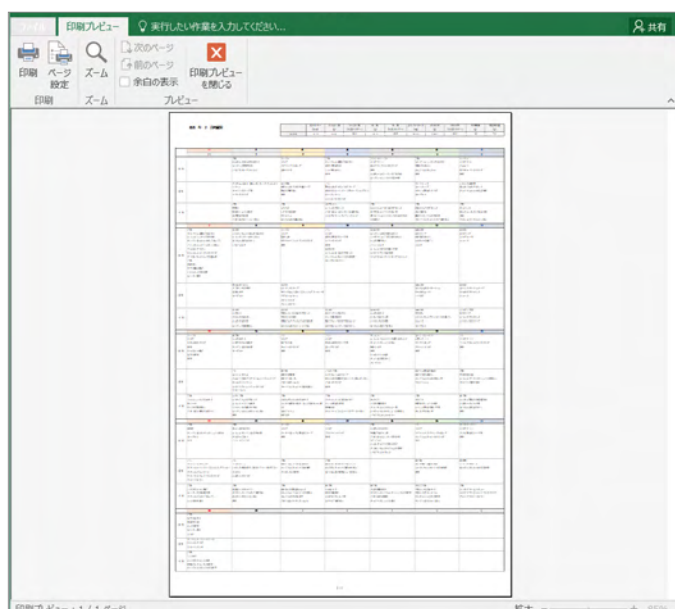
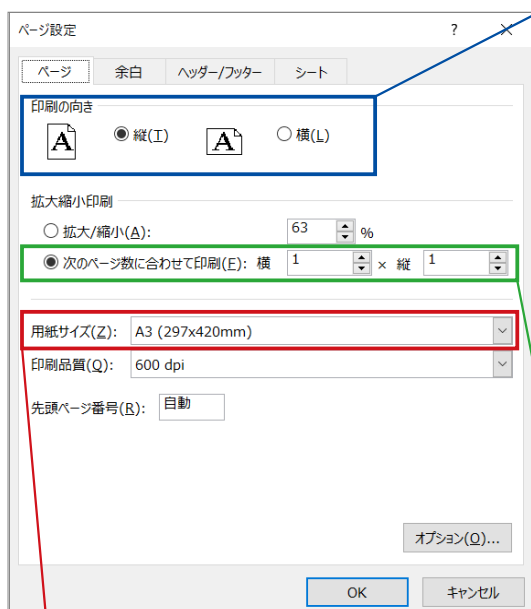
初期値では「印刷の向き」は横に設定されています。



「横が1で縦が空白」は、「全ての列が1ページに印刷する」設定になります。

●ページ設定の一例

「印刷の向き」を縦に設定しています。



A3 や B4 が印刷であれば、それほど縮小させずに1ページで印刷することができます。

「横が1で縦が1」は、「全ての列・行を1ページに印刷する」設定になります。

Q27 八訂を選択した場合のエネルギー比率の計算方法について教えてください。

A 27 スマート栄養計算では、独自に栄養計算用たんぱく質、栄養計算用脂質、栄養計算用炭水化物の3列を設定しており、これらを用いて八訂成分表のエネルギー比率を計算しています

栄養計算用たんぱく質	エネルギー算出に用いられたたんぱく質（アミノ酸組成によるたんぱく質。該当の値が未分析（-）であれば、たんぱく質）の値
栄養計算用脂質	エネルギー算出に用いられた脂質（脂肪酸のトリアシルグリセロール当量。該当の値が未分析（-）であれば、脂質）の値
栄養計算用炭水化物	エネルギー算出に用いられた炭水化物の質量（算出に用いたのが利用可能炭水化物（単糖当量）であれば利用可能炭水化物（質量計）、差し引き法による利用可能炭水化物であれば、その値） ※書籍では、エネルギー算出に用いた炭水化物の値にアスタリスク（*）をつけていますので、ご確認ください ※ユーザー食品などでは、栄養計算用炭水化物列には炭水化物の値が表示されます。

①食品ごとのたんぱく質量（栄養計算用たんぱく質の合計値）を求めます。

献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用 たんぱく質 (g)	アミノ酸 組成による たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
プリン	03003	車糖 上白糖	8	31	(0.0)	-	(0.0)
	12004	鶏卵 全卵 生	25	36	2.8	2.8	3.1
	03003	車糖 上白糖	13	51	(0.0)	-	(0.0)
	13003	普通牛乳	60	37	1.8	1.8	2.0
		合 計	106	154	4.6	4.6	5.0
		総 合 計	106	154	4.6	4.6	5.0

②食品ごとの脂質量（栄養計算用脂質の合計値）を求めます。

献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用 脂質 (g)	トリアシル グリセロール 当量 (g)	脂質 (g)
プリン	03003	車糖 上白糖	8	31	(0.0)	-	(0)
	12004	鶏卵 全卵 生	25	36	2.3	2.3	2.6
	03003	車糖 上白糖	13	51	(0.0)	-	(0)
	13003	普通牛乳	60	37	2.1	2.1	2.3
		合 計	106	154	4.4	4.4	4.8
		総 合 計	106	154	4.4	4.4	4.8

③栄養計算用たんぱく質、栄養計算用脂質の値から、以下の式でエネルギー比率を求めます。

$$\begin{aligned} \text{たんぱく質 (\%エネルギー)} &= \text{栄養計算用たんぱく質} \times 4 \text{ (kcal/g)} \div \text{総エネルギー (kcal)} \\ &= 4.6 \times 4 \div 154 = 11.9\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{脂 質 (\%エネルギー)} &= \text{栄養計算用脂質} \times 9 \text{ (kcal/g)} \div \text{総エネルギー (kcal)} \\ &= 4.4 \times 9 \div 154 = 25.7\% \end{aligned}$$

献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用 たんぱく質 (g)	アミノ酸 組成による たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	栄養計算用 脂質 (g)	トリアシル グリセロール 当量 (g)	脂質 (g)	栄養計算用 炭水化物 (g)	利用可能 炭水化物 (単糖当量) (g)	利用可能 炭水化物 (質量計) (g)	差し引きによる 利用可能 炭水化物 (g)	炭水化物 (g)
プリン	03003	車糖 上白糖	8	31	(0.0)	-	(0.0)	(0.0)	-	(0)	7.9	8.3	7.9	7.9	7.9
	12004	鶏卵 全卵 生	25	36	2.8	2.8	3.1	2.3	2.3	2.6	0.9	0.1	0.1	0.9	0.1
	03003	車糖 上白糖	13	51	(0.0)	-	(0.0)	(0.0)	-	(0)	12.9	13.5	12.9	12.9	12.9
	13003	普通牛乳	60	37	1.8	1.8	2.0	2.1	2.1	2.3	2.6	2.8	2.6	3.2	2.9
		合 計	106	154	4.6	4.6	5.0	4.4	4.4	4.8	24.3	24.8	23.6	24.9	23.8
		総 合 計	106	154	4.6	4.6	5.0	4.4	4.4	4.8	24.3	24.8	23.6	24.9	23.8

④炭水化物（%エネルギー）は、100 から③で求めた値を引いて求めます。

$$\begin{aligned} \text{炭水化物 (\%エネルギー)} &= 100 (\%) - \text{たんぱく質 (\%エネルギー)} - \text{脂質 (\%エネルギー)} \\ &= 100 - 11.9 - 25.7 = 62.4\% \end{aligned}$$

エネルギー比率（八訂）		
たんぱく質	脂 質	炭水化物
11.9 %	25.7 %	62.4 %
八訂成分表 エネルギー比率計算方法		

Q28 七訂を選択した場合のエネルギー比率の計算方法について教えてください。

A 28 スマート栄養計算では、七訂成分表のエネルギー比率は、以下のように計算しています。

$$\begin{aligned}\text{たんぱく質（％エネルギー）} &= \text{たんぱく質} \times 4 \text{ (kcal/g)} \div \text{総エネルギー (kcal)} \\ &= 5.1 \times 4 \div 160 = 12.8\%\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{脂 質（％エネルギー）} &= \text{脂質} \times 9 \text{ (kcal/g)} \div \text{総エネルギー (kcal)} \\ &= 5.0 \times 9 \div 160 = 28.1\%\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{炭水化物（％エネルギー）} &= 100 (\%) - \text{たんぱく質（％エネルギー）} - \text{脂質（％エネルギー）} \\ &= 100 - 12.8 - 28.1 = 59.1\%\end{aligned}$$

献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	アミノ酸 組成による たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	トリアシル グリセロール 当量 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
プリン	03003	車糖 上白糖	8	31	-	(0.0)	-	(0)	7.9
	12004	鶏卵 全卵 生	25	39	2.8	3.1	2.1	2.7	0.1
	03003	車糖 上白糖	13	50	-	(0.0)	-	(0)	12.9
	13003	普通牛乳	60	40	1.7	2.0	2.1	2.3	2.9
		合 計	106	160	4.6	5.1	4.2	5.0	23.8
		総 合 計	106	160	4.6	5.1	4.2	5.0	23.8

エネルギー比率（七訂）		
たんぱく質	脂 質	炭水化物
12.8 %	28.1 %	59.1 %
七訂成分表 エネルギー比率計算方法		

■ エラーについて

Q29 Excel の終了時に「smart_eiyokeisan パスワード」という画面が表示されるのですが。

A 29 DropBox 使用時に本プログラムを使用しますと、Excel 終了時に「smart_eiyokeisan パスワード」というパスワード入力画面が表示されてしまいます。これを回避するには、DropBox の利用をいったん終了したうえで、本プログラムをご使用ください（DropBox をアンインストールする必要はございません）。

※ DropBox を終了しない状態で「smart_eiyokeisan パスワード」の画面が表示された場合は、「キャンセル」ボタンをクリックしてください。何回かクリックしますとウィンドウが消えます。

※ DropBox を終了せずに「スマート栄養計算」を使用してもプログラムの動作自体には影響はありません。

Q30 エラーメッセージが表示されて、正しく計算することができない。

A 30 ご使用の PC 環境によっては固有のエラーが生じることがございます。計算時にエラーメッセージが表示され、正しく計算できなくなってしまった場合は、Windows アップデートや Office（Excel）のアップデートをお試しください。

【Windows アップデート手順】

- ① デスクトップ画面の左下から「スタートボタン → 設定」をクリックします。
- ② 表示された画面で「更新とセキュリティ」をクリックします。
- ③ Windows Update が「最新の状態です」と表示されていなかったら、Windows を更新します。

【Office（Excel）アップデート手順】

- ① Excel のリボン（画面上のメニュー）から「ファイル → アカウント」をクリックします。
 - ② Office 更新プログラムより更新のチェックを行い、更新プログラムがあれば最新の状態にします。
- 上記の手順を行ってもエラーが解消されない場合は、スマート栄養計算のアンインストールと再インストールをお願いします。なお、アンインストールは食品ファイル、献立ファイルも含めた完全な削除をお願いします（登録したユーザー食品やユーザー献立があれば、アンインストールの前に書き出しておきます）。

Windows と Office のアップデートおよびスマート栄養計算の再インストールを行ってもエラーが解消され

ない場合は、[こちら](#)よりお問い合わせください。

■ その他

Q31 ○○○○という食品が含まれていないのはなぜですか。

A 31 スマート栄養計算に収載されている食品は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会により公表されている「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」に準拠しており、当社で選定や分析を行ったものではありません。したがって、収載されていない食品や成分値の内容について当社へお問い合わせをいただいても、十分な対応ができないことをご理解ください。

Q32 Excelの使い方を教えていただけないでしょうか。

A 32 スマート栄養計算の機能と直接関係のない Excel の操作・使い方につきましては、お問い合わせの対象外となります。

【お問い合わせ先】

●本製品に関する主な質問・回答

URL：<https://www.ishiyaku.co.jp/seibunhyo/faq.aspx>

●各種のお問い合わせは、以下の URL のお問い合わせフォームよりお願いします。お問い合わせ内容を調査したうえで、担当者よりご連絡差し上げます。

URL：<https://www.ishiyaku.co.jp/seibunhyo/inquiries.aspx?m=s>

●お電話でのお問い合わせには対応していません。お電話をいただいた場合もメールでのお問い合わせをご案内します。何卒ご了承ください。

●本プログラムの使用方法以外の Excel の使い方については、当社ではお受けできかねます（関連書籍等をご参照ください）。

【参考】Excelのショートカット

Excelにはショートカットが数多く用意されており、以下はごく一部になりますが、スマート栄養計算を使ううえで覚えておくの特に便利なものをご紹介します（Excelのショートカットは、スマート栄養計算の機能ではございませんので、お問い合わせにはご対応できませんことをご了承ください）。

1. 今日の日付を入力する **Ctrl** + **;**（セミコロン）

日付列へ日付をすばやく入力できます。

2. セルの移動 **Ctrl** + カーソルキー（**←** **↑** **↓** **→**）

空白セルや連続で入力されているセルをまとまりとして移動します。マウスでのスクロールよりも便利です。

- ・日付列、食事時間（朝昼夕間食）、献立を移動する場合などに便利です。
- ・計算後のシートで最下行（一番下の行）へ移動したい場合などは重量列のセル（F列の任意のセル）を選択して、**Ctrl** + **↓**で総合計行まですぐに移動できます（スマート栄養計算では、計算後のシートには重量列に必ず入力されていますので、最下行まで移動します）。
- ・選択している成分値が多く画面で収まらない場合などは、**Ctrl** + **→**、**Ctrl** + **←**で同じように移動できます。

3. セルを編集状態にする **F2**キー

セルをダブルクリックしても編集状態になりますが、こちらも覚えておくに便利です。

4. 行を選択する **Shift** + **スペースキー**

※ご使用の日本語入力システム（MS-IMEやATOKのこと）によっては、入力が「ひらがな」のままだとShift + スペースキーで行の選択になりません。その場合は、入力を日本語入力をオフにして操作してください。

5. 行を挿入する

スマート栄養計算の右クリックメニューの「行の追加」（[16ページ参照](#)）と同じ操作になります。

方法① **Shift** + **スペースキー** で行を選択しておいてから、**Ctrl** + **Shift** + **;**

方法② **Ctrl** + **Shift** + **;** 表示されたセルの挿入ウィンドウで「行全体」を選択

6. 行を削除する

方法① **Shift** + **スペースキー** で行を選択しておいてから、**Ctrl** + **=**

方法② **Ctrl** + **=** 表示されたセルの削除ウィンドウで「行全体」を選択

7. シートの移動

Ctrl + **PageUp** 選択中のシートの左のシートを選択します。

Ctrl + **PageDown** 選択中のシートの右のシートを選択します。

献立カレンダーを使ってシートが複数になった場合など、シートを行ったり来たりするのに便利です。

8. シートのコピー **Ctrl** + ドラッグ

選択中のシートを **Ctrl** を押しながら左右どちらかにドラッグすると、簡単にシートがコピーできます。

9. リスト、フィルタ項目を表示 **Alt** + **↓**

朝昼夕間食を選ぶ際にマウスを使わずにすばやく選択することができます。

10. セルの移動、ボタンの移動 **Tab**

Shift + **Tab** で逆方向に移動もできます。

動作環境など

■ 動作環境

動作環境とは、スマート栄養計算が動作することを保証し、お問い合わせ対象となるパソコン環境になります。下記の条件を満たさない場合は、お問い合わせ対象とはなりません。

1. Windows（日本語版）のバージョン 8.1 / 10

※ Macintosh には対応していません ※ Windows XP / Vista / 7 / 8 は動作環境外です。

2. Excel（日本語版）のバージョン 2013 / 2016 / 2019

※ オンライン版の Excel（Excel Online）やスマートフォン・タブレット用 Excel では動作しません。

※ Excel には「ストアアプリ版」と「デスクトップ版」の2種類があります。「ストアアプリ版」ではスマート栄養計算がインストールできませんので「デスクトップ版」への移行をお願いします。

■ 確認方法: 「ストアアプリ版」, 「デスクトップ版」の確認は、[31 ページの Q12](#) の方法でご確認ください。

■ 対処方法: Excel が「ストアアプリ版」であった場合、「ストアアプリ版」をアンインストール後、「デスクトップ版」を再インストールしてください。

※ Excel と互換性のある表計算ソフト（KINGSOFT 社製など）は、動作環境外になります。

※ 本製品に Microsoft 社の Excel は付属していません。

※ Windows および Excel は米国 Microsoft Corporation の登録商標です。

■ ご利用について

以下の項目に同意したうえで、本製品をご使用ください。

1. 本マニュアルおよびプログラムについて、一部もしくは全部を複写複製および改変することは、法律で認められている場合を除き、著作権者および出版権者の権利の侵害になります。
2. 本製品は『日本食品成分表』の購入者特典であり、**書誌購入1部につき2台のPC**で使用する権利を得るものです（同一人の使用するPCに限りです）。
3. 本製品の利用期間（バージョンアップやお問い合わせ対象期間）。

期間終了後もご使用になれますが、バージョンアップ等の対応は対象外となります。

- 1) 『日本食品成分表 2021 八訂』を購入された方

サポート対応は、**2022年1月31日**までとなります。

- 2) 『日本食品成分表 2020 七訂』を購入された方

サポート対応は、**2022年1月31日**までとなります。

- 3) 『日本食品成分表 2019 七訂』『日本食品成分表 2018 七訂』『日本食品成分表 2017 七訂 本表編』『日本食品成分表 2015 年版（七訂）本表編』を購入された方

サポート対応は終了しております。

4. 本製品のご使用によりお客様または第三者が被った直接的または間接的ないかなる損害についても、医歯薬出版株式会社はいっさいの責任を負いかねます。
5. プログラムデータは、将来予告なしに変更することがあります。

■ 留意点

1. 本製品は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」に準拠し、栄養計算を行っています。
2. 「廃棄率」は数値表示のみとなり、計算は行いません。
3. スマート栄養計算での操作（プログラムによる処理）は、通常の Excel での操作とは異なり元に戻すことができません。
4. スマート栄養計算での計算は、以下の表にもとづいています。

食品成分表での表示とその意味		スマート栄養計算での表示と合計値の計算	
() つき数字 例：(15)	推定値	() つき数字 例：(15)	() を外した数値で合計
Tr	微量	Tr	0 として合計
(Tr)	推定値 微量	(Tr)	0 として合計
—	未測定	—	0 として合計

5. 成分値の表示桁数は、「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」に準拠し、以下のように設定しています。

最小表示の位	本 表	アミノ酸	脂肪酸	炭水化物
1 の位	廃棄率、エネルギー、コレステロール、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、ビタミン A、ビタミン K、葉酸、ビタミン C	成分値が 10 以上： 各アミノ酸 アミノ酸合計 アンモニア	下記以外の各脂肪酸 脂肪酸総量 飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 多価不飽和脂肪酸 n-3 系多価不飽和脂肪酸 n-6 系多価不飽和脂肪酸	—
小数第 1 位	水分、栄養計算用たんぱく質、アミノ酸組成によるたんぱく質、たんぱく質、栄養計算用脂質、トリアシルグリセロール当量、脂質、栄養計算用炭水化物、利用可能炭水化物（単糖当量）、利用可能炭水化物（質量計）、差引法による利用可能炭水化物、食物繊維総量、糖アルコール、炭水化物、有機酸、灰分、食塩相当量、鉄、亜鉛、ビタミン D、ビタミン E、ナイアシン、ナイアシン当量、ビタミン B ₁₂ 、ビオチン、アルコール	成分値が 10 未満： 各アミノ酸 アミノ酸合計 アンモニア	—	利用可能炭水化物 糖アルコール
小数第 2 位	飽和脂肪酸、n-3 系多価不飽和脂肪酸、n-6 系多価不飽和脂肪酸、銅、マンガン、ビタミン B ₁ 、ビタミン B ₂ 、ビタミン B ₆ 、パントテン酸	—	脂肪酸総量 飽和脂肪酸 一価不飽和脂肪酸 多価不飽和脂肪酸 n-3 系多価不飽和脂肪酸 n-6 系多価不飽和脂肪酸	—

■ 「スマート栄養計算」関連書誌のご案内

・カラー版 ビジュアル治療食 300 第 3 版 電子版付

本書は専門医による「疾患」の解説、管理栄養士による「栄養食事療法」「治療食例」の解説により、治療食のすべてを網羅した好評書です。特典の 1 つとして書籍に掲載の 600 種類以上の食品・献立データを提供しており、「スマート栄養計算」に取り込むことが可能です。本書に掲載されている糖尿病・腎臓病・高血圧症などの病態別献立は、スマート栄養計算とあわせて使用することで、より実際の栄養指導・栄養管理に役立ちます。詳しくは、リンク先をご覧ください（→[リンク](#)）。



献立協力

宗像 伸子（ヘルスプランニング・ムナカタ）

『カラー版 一品料理 500 選 治療食への展開 第 3 版』（医歯薬出版）

『カラー版 ビジュアル治療食 300 第 3 版 電子版付』（医歯薬出版）より

スマート栄養計算 Ver.7.1

2016 年 2 月 15 日	Ver.1.0 発行
2016 年 7 月 10 日	Ver.2.0 発行
2017 年 3 月 10 日	Ver.3.0 発行
2017 年 11 月 15 日	Ver.4.0 発行
2019 年 2 月 20 日	Ver.5.0 発行
2020 年 2 月 20 日	Ver.6.0 発行
2021 年 2 月 20 日	Ver.7.0 発行
2021 年 7 月 20 日	Ver.7.1 発行

編 集 医歯薬出版株式会社

発行者 白 石 泰 夫

発行所 医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込 1-7-10
<https://www.ishiyaku.co.jp>

© Ishiyaku Publishers, Inc., 2021. Printed in Japan

本書の複製権・翻訳権・翻案権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権（送信可能化権を含む）・口述権は、医歯薬出版（株）が保有します。

本書を無断で複製する行為（コピー、スキャン、デジタルデータ化など）は、「私的使用のための複製」などの著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。また私的使用に該当する場合であっても、請負業者等の第三者に依頼し上記の行為を行うことは違法となります。

JCOPY＜出版者著作権管理機構 委託出版物＞

本書をコピーやスキャン等により複製される場合は、そのつど事前に出版者著作権管理機構（電話03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail:info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。