

日本食品成分表 購入者特典

スマート栄養計算 Ver.9.2

 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

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。

[Ver.7.1 \(23 ページ\)](#)

【インストール手順】

(動画での手順)

※ダウンロードしたファイルの保存先は設定により異なります。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ところへダウンロードしてください。

① Web サイトからダウンロードした「SmartEiyoKeisan 9.2 (.zip)」ファイルを「C ドライブ」に移動します。

C ドライブの表示は、ローカルディスク (C:)、OS (C:)、Windows (C:) など表示されています。

② 「SmartEiyoKeisan 9.2 (.zip)」ファイルを展開 (解凍) します。

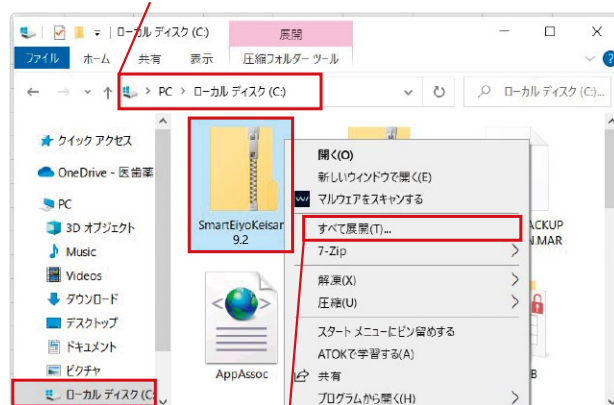
展開せずにインストール操作はできません。先にファイルを展開してからインストールしてください。

* 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、うまく展開できない場合は、[36 ページの Q14](#) をご覧ください。

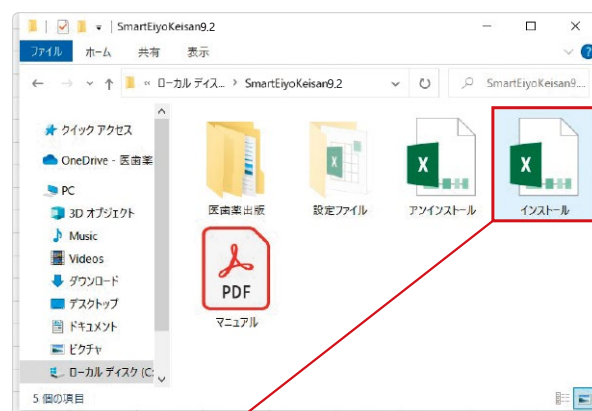
③ 展開 (解凍) したフォルダの中の「インストール (.xlsb)」をダブルクリックします

* インストール画面の前に Excel の起動画面が表示されます。

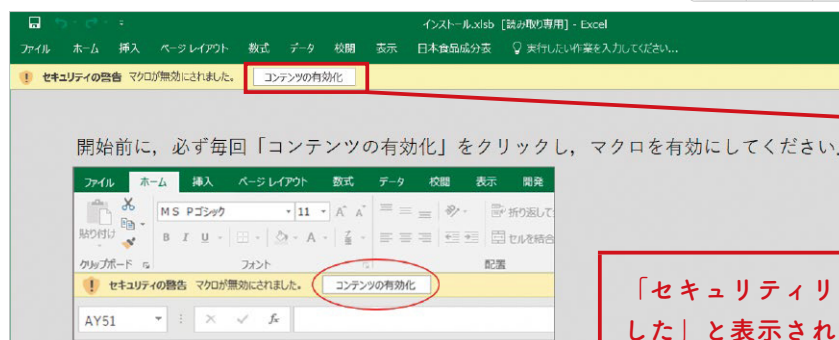
① SmartEiyoKeisan9.2(.zip) を「C ドライブ」に移動します。



② フォルダを右クリックして表示されたメニューより「すべて展開」や「解凍」を選択します。展開先はそのまま「OK」をクリックします。



③ インストールファイルをダブルクリックして実行します。

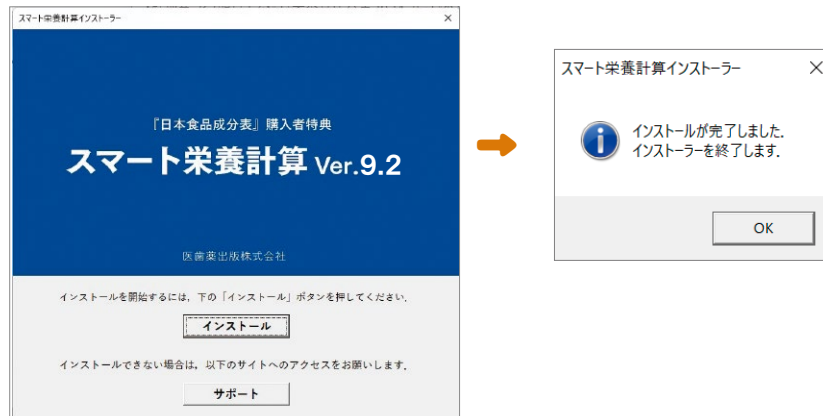


この画面が表示された場合は、「コンテンツの有効化」をクリックしてください。

「セキュリティリスクマクロの実行がブロックされました」と表示されて「コンテンツの有効化」をクリックできない場合は、[32 ページの Q10](#) をご覧ください。

④インストーラー（下の画面）が開きますので、「インストール」をクリックします。

インストールが完了すると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。
「smart Eiyokeisan 9.2」のフォルダもそのまま閉じてください。



⑤ Excel を起動して、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、インストールは完了です。5 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。

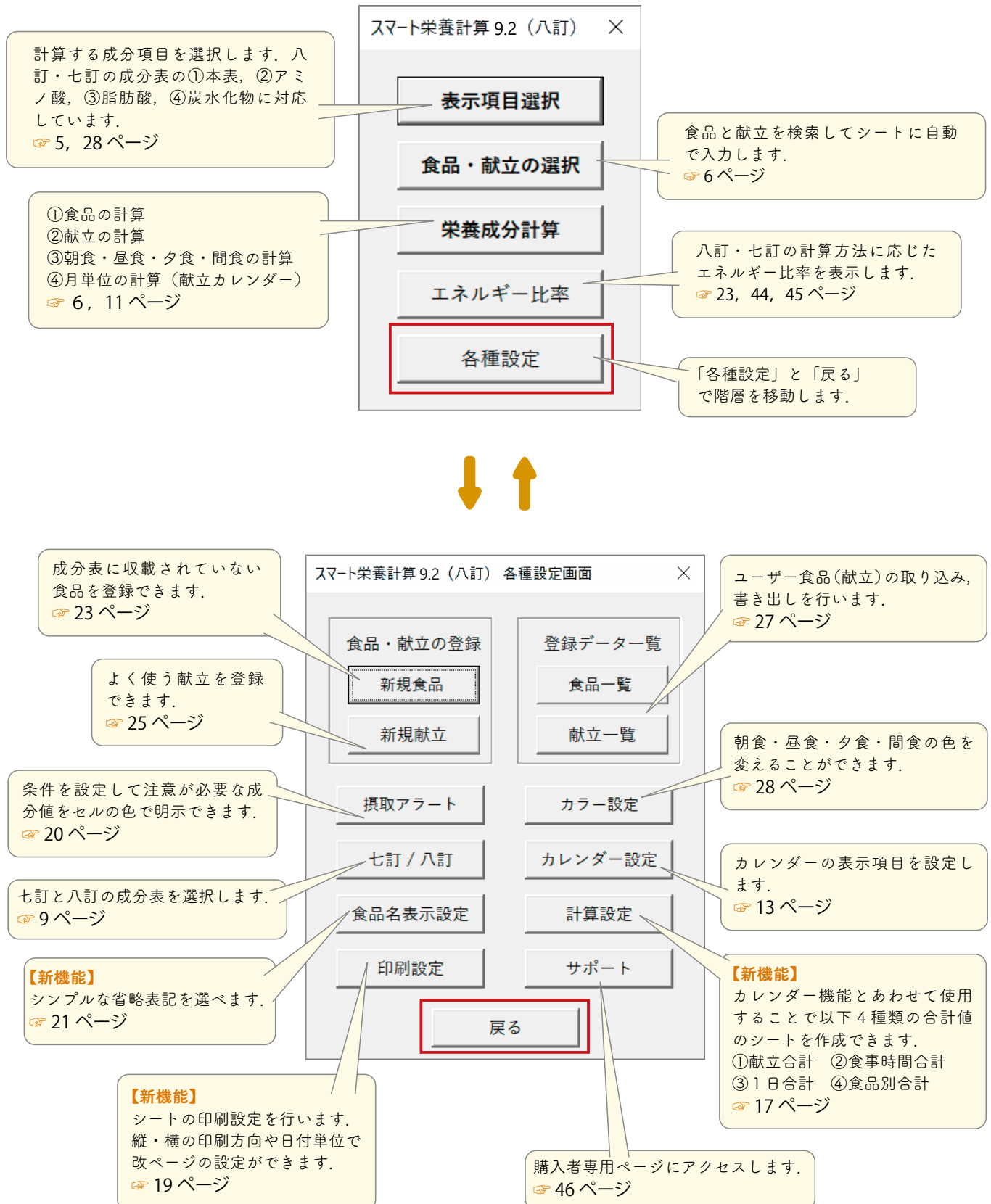


インストールできない場合の対応

以下の 1 → 2 → 3 → 4 の順でご確認ください

- 1 ご使用の PC が動作環境を満たすかを確認してください (→ [48 ページ](#))。
 - ①動作環境を満たす場合 → 2 へ
 - ②動作環境を満たさない場合 → 動作環境を満たさない環境ではインストールできません。
- 2 Excel がストアアプリ版でないかを確認してください (→ [35 ページ Q12](#))
 - ①ストアアプリ版だった → デスクトップ版への移行後に再度インストールしてください。
 - ②ストアアプリ版ではない → 3 へ
- 3 「インストール (.xlsb)」 ファイルを実行した結果は…,
 - ①「インストールが完了しました」とのメッセージが表示されたが、「日本食品成分表」メニューが表示されない。→ [34 ページ Q11](#) へ (それでも解決しない場合は 4 へ)
 - ②インストール画面が表示されない。→ 4 へ
 - ③ Excel を開いていないのに「インストールは Excel を閉じた状態で行ってください」と表示された。→ [46 ページ Q34](#) へ
 - ④その他 (インストール後も以前のバージョンが起動するなど) → [36 ページ Q13](#) へ
- 4 「SmartEiyoKeisan9.2」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) 中にある「医歯薬出版」フォルダをコピーして「C ドライブ (ローカルディスク (C:), Windows (C:) など)」にペーストします。その後、[32 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。
* 上記の方法を行っても使用できない場合 → [サポートサイト](#) へ

各機能の目次



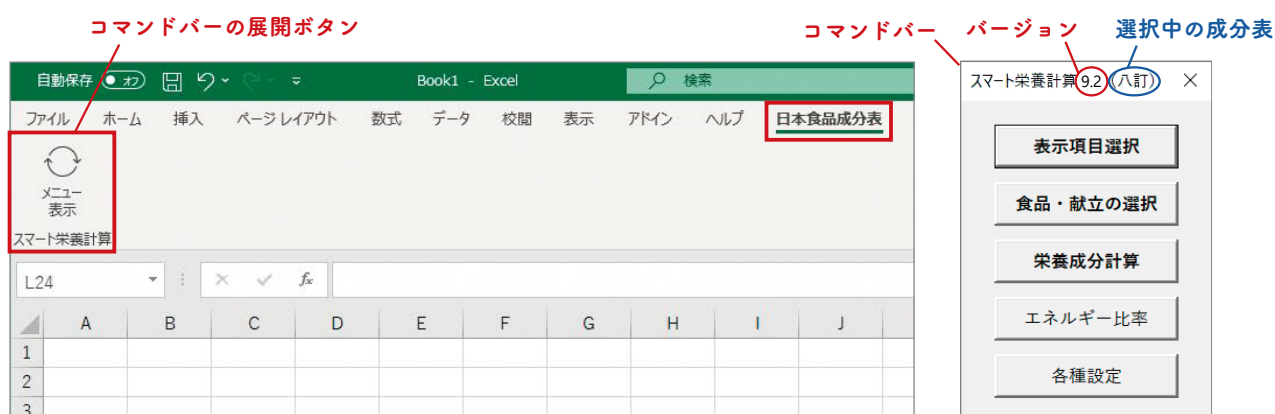
利用マニュアル

■ 1 基本的な使い方

① 起 動

Excel を起動して、空白のブックを開きます。

スマート栄養計算は、Excel のブックでリボンメニュー「日本食品成分表」を選び、「メニュー表示」ボタンをクリックして起動します。表示された「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。



コマンドバーは、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

② 表示項目の選択

- 1) 「コマンドバー」の「表示項目選択」ボタンをクリックして、別ウィンドウを表示します。
- 2) 計算する成分項目を選択し、「OK」をクリックします。
- 3) 「栄養計算用早見表」の成分項目は設定にあらかじめ登録されています。呼び出して使うことができます。



よく使う表示項目の設定を登録して呼び出すことができます (28 ページ)

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 [25 ページ](#) を参照)。
- 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》 検索ボックスに任意の数字を入力しても食品番号・献立番号から検索された食品・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	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	献立名	献立名	重量 (g)	献立名	献立名
11004	<畜肉類> うし 【和牛肉】	かつ 豚 肉つき 生	30						
17012	<調味料類> (食塩類) 食塩		0.5						
06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん蓋 生		40						
06218	(にんじん類) きんとき 照 皮つき 生		25						

5 栄養成分の計算

スマート栄養計算では, 以下の 4 種類の栄養計算ができます。

- ①食品別の計算
- ②献立別の計算
- ③食事時間別(朝食・昼食・夕食・間食)の計算
- ④1 か月ごとの計算

献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	献立名	献立名	重量 (g)	献立名	献立名
11004	<畜肉類> うし 【和牛肉】	かつ 豚 肉つき 生	30						
17012	<調味料類> (食塩類) 食塩		0.5						
06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん蓋 生		40						
06218	(にんじん類) きんとき 照 皮つき 生		25						
合計			95.5				113	445	
合計			95.5				113	445	

①食品別の計算

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。

※罫線は自動で設定されます。

※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）。

②献立名別の計算

献立名を入力して「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では合計値が分割されて計算されます。

献立名を追加

献立名ごとの合計値が計算されます

1	2	3	4	5	6
日付	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	
			ヨーグルト 全脂無糖		
		01044	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 浸出液	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	
			総 合 計	1310	

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

③食事時間別（朝食・昼食・夕食・間食）の計算

「朝昼夕間食」列に食事時間を選択して入力すると、食事時間別の合計値が計算されます。

ファイル	ホーム	挿入	ページレイアウト	数式	データ	参照	表示	開発	アドイン	Acrobat	Power Pivot	日本食品成分表	実行可能な作業を入力してください...
1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	14		
1	日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kJ)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
2													
3		朝食	肉じゃが	11047	うし 乳用肥育牛肉 もも 脂身つき 生	60	490	118	39.5	9.6	0.6	11	
4				02017	じゃがいも 皮なし 生	80	196	47	63.8	1.0	1.0	1	
5				06153	たまねぎ りんご 生	25	35	8	22.5	0.2	0.2	0	
6				02005	こんにゃく しらす	25	7	2	24.1	0.1	-	0	
7				06025	グリーンピース 冷凍	5	17	4	3.8	0.2	0.2	0	
8				14006	鶏油	6	219	53	0.0	0.0	-	0	
9				17021	かつお・昆布だし 煮物・昆布だし	120	12	2	119.0	0.2	0.2	0	
10				03003	砂糖 上白糖	6	100	23	0.0	0.0	-	0	
11				17007	こいくちしょうゆ	14	45	11	9.4	0.9	0.9	1	
12					合 計	341	1121	268	262.2	12.2	12.1	15	
13					朝食合計	341	1121	268	262.2	12.2	12.1	15	
14		昼食	豚肉のしょうが焼き	11119	ぶた 大型猪肉 のたろース 脂身つき 生	70	690	165	43.8	10.3	10.3	12	
15				17007	こいくちしょうゆ	6	19	5	4.0	0.4	0.4	0	
16				16026	みりん 本蜜	4	30	7	2.7	0.0	0.0	0	
17				06103	しょうが 根茎 皮なし 生	5	6	1	4.6	0.0	0.0	0	
18				14006	鶏油	5	182	44	0.0	0.0	-	0	
19				06061	キャベツ 結球菜 生	40	36	8	37.1	0.4	0.4	0	
20				06245	青ピーマン 果実 生	10	9	2	9.3	0.1	0.1	0	
21				14006	鶏油	2	73	18	0.0	0.0	-	0	
22				17012	煮塩	0.4	0	0	0.0	0.0	-	0	
23					合 計	142.4	1045	251	101.6	11.1	11.1	13	
24					昼食合計	142.4	1045	251	101.6	11.1	11.1	13	
25		夕食	チキンクリームシチュー	11221	にわとり 骨どり・生食品 もも 皮つき 生	70	553	133	48.0	11.9	11.9	11	
26				17012	煮塩	0.5	0	0	0.0	0.0	-	0	
27				17021	固形ブイヨン	1	10	2	0.0	0.1	0.1	0	
28				06153	たまねぎ りんご 生	40	56	12	36.0	0.3	0.3	0	

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、入力された箇所では合計値が分割されて計算されます

朝昼夕間食の合計値

④1 か月ごとの計算（献立カレンダー）

「日付」列の日付を入力して計算すると、1日の合計値である「1日合計」が計算され、「献立」シートと「カレンダー」シートが自動的に作成されます。合計値の集計機能もできます。

* 献立カレンダーについては [11 ページ](#)、合計値の集計機能については [17 ページ](#) を参照。

【参考：食品番号をシートに入力して計算する】

「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	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	



3	4	5	6	7	8	9	10
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(kcal)
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	70	11_肉類	0	146	612
		つき 生					
	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
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	25	06_野菜類	6	9	38
	08033	マッシュルーム 水煮缶詰	20	08_きのこ類	0	3	12
	06245	(ピーマン類) 青ピーマン 果実 生	10	06_野菜類	15	2	9
	14006	(植物油脂類) 調合油	2	14_油脂類	0	18	77
	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
		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
	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
		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
	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
		合 計	166.6			284	1188
		合計	166.6			284	1188
		総 合 計	166.6			284	1188

【参考：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、[42 ページの Q25](#) を参照してください。

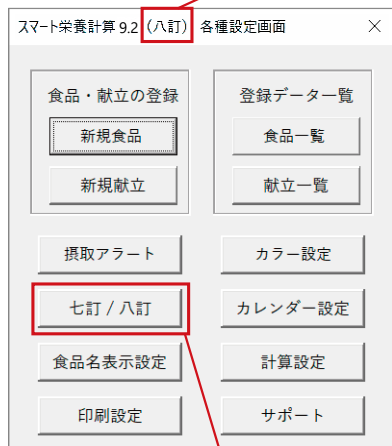
1	2	3	4	5	6	7	8
日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	栄養率(%)
	夕食	チキンクリームシチュー	11221	<畜肉類>にわとり〔若鶏肉〕もも 皮つき 生	70	11_肉類	0
			17012	<調味料類>〔食塩類〕食塩	0.5	17_調味料類及び香辛料類	0
			17027	<調味料類>〔だし類〕固形ブイヨン	1	17_調味料類及び香辛料類	0
			06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	40	06_野菜類	6
			06212	(にんじん類) にんじん 根 皮つき 生	30	06_野菜類	3
			02017	<いも類>じゃがいも 煮込み 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		

■ 2 各種機能の紹介

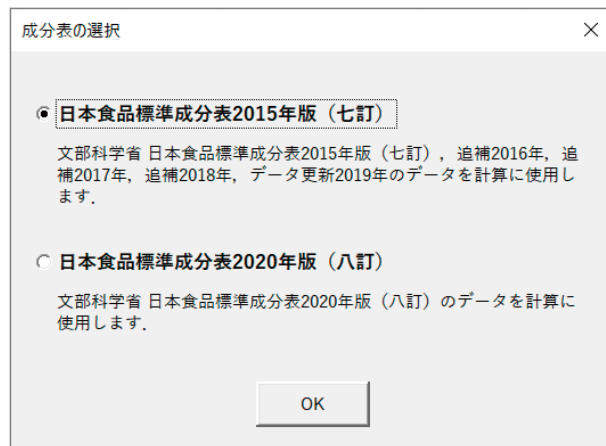
① 七訂／八訂の切り替え

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	朝食 朝食	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)	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)	トリオール グリセロール 重量(g)	脂質 (g)	栄養計算用 炭水化物(g)	利用可能 炭水化物 (算出量)(g)	利用可能 炭水化物 (算出量)(g)	量別による 利用可能 炭水化物(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)	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> ふた [プレスハム類]	20	23	2.6	2.6	3.1	0.7	0.7	0.9	1.4	1.0	0.9	1.4
				ハム												
			06061	(キャベツ類)	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 きやいんげん 若ざや ゆで	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)	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)	10	89	0.0	-	0.0	9.7	9.7	10.0	0.3	-	-	0.3
			17012	<調味料類> (食塩類)	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																	
1	2	3	4	5	6	10	12	13	14	16	18	23	24	25	26	27	28
日付	朝昼夕 部室	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)	トリオール グリセロール 重量(g)	脂質 (g)	利用可能 炭水化物 (算出量)(g)	利用可能 炭水化物 (算出量)(g)	利用可能 炭水化物 (算出量)(g)	食物繊維 重量(g)	糖アルコール 重量(g)	炭水化物 (g)	
	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60	156	4.4	5.3	2.2	2.5	28.9	2.5		2.5		27.8	
			14020	(マーガリン類)	8	62	0.0	0.0	6.3	6.6	0.1	(0.0)		(0.0)		0.0	
			07013	いちご ジャム 高糖度	10	26	(0.0)	0.0	(0.0)	0.0	(6.5)	0.1		0.1		6.3	
				合 計	78	243	4.5	5.4	8.5	9.1	35.5	0.0	0.0	2.7	0.0	34.2	
		ハム野菜ソテー	11178	<畜肉類> ふた [プレスハム類]	20	24	2.5	3.1	0.7	0.9	1.0			(0.0)		0.8	
				プレスハム													
			06061	(キャベツ類)	20	5	0.2	0.3	0.0	0.0	0.7	0.4		0.4		1.0	
			06011	いんげんまめ きやいんげん 茹で ゆで	20	5	(0.2)	0.4	(0.0)	0.0	(0.5)	0.5		0.5		1.1	
			06155	(たまねぎ類)	30	9	(0.2)	0.2	(Tr)	0.0	1.4	0.5		0.5		2.2	
			14006	(植物油類)	10	92	-	0.0	9.7	10.0	-	0.0		0.0		0.0	
			17012	<調味料類> (食塩類)	0.2	0	-	0.0	-	0.0	-	0.0		(0.0)		0.0	
				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	
				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	
				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（→ [24 ページ](#)）・ユーザー献立（→ [25 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（→ [25 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（→ [23 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。スマート栄養計算では、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、[44 ページの Q27](#)、[45 ページの Q28](#) 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は変わりますが再計算はされません。変更後は再度『栄養成分計算』ボタンで計算を行い、選択した成分表での計算結果にしてください。

2 献立カレンダー

「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。

【手順】

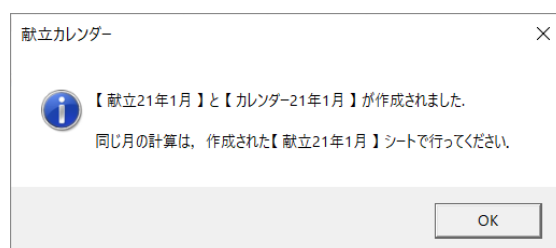
① A 列の「日付」列に日付を入力します。

- ・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。



1	A	B	C	D	E	F
2	日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)
3	2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60
4				14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	8
5				07013	いちご ジャム 高糖度	10
6					合 計	78
7				11178	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] プレスハム	20
8				06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	20
9				06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	20
10				06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30
11				14006	(植物油類) 調合油	10
12				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2
13					合 計	100.2
14					朝食合計	178.2
15		昼食	白玉フルーツ生ク	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	10
16			リム添え			
17				03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	5
18				01120	こめ [もち米製品] 白玉粉	20
19				07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20
20				07072	さくらんぼ 米国産 缶詰	5
21				03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	5
22					合 計	65
23					昼食合計	65
24					総 合 計	243.2

1	A	B	C	D	E	F	G
2	日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)
3	2020/12/1	朝食	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60	156
4				14020	(マーガリン類) ソフトタイプマーガリン 家庭用	8	62
5				07013	いちご ジャム 高糖度	10	26
6				11178	<畜肉類>ぶた [プレスハム類] プレスハム	20	24
7				06061	(キャベツ類) キャベツ 結球葉 生	20	5
8				06011	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで	20	5
9				06155	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 ゆで	30	9
10				14006	(植物油類) 調合油	10	92
11				17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.2	0
12				13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	10	41
13					朝食合計	65	170
14		昼食	白玉フルーツ生ク	13014	<牛乳及び乳製品> (クリーム類) クリーム 乳脂肪	10	41
15			リム添え				
16				03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	5	19
17				01120	こめ [もち米製品] 白玉粉	20	74
18				07035	(かんきつ類) うんしゅうみかん 缶詰 果肉	20	13
19				07072	さくらんぼ 米国産 缶詰	5	4
20				03003	(砂糖類) 単糖 上白糖	5	19
21					合 計	65	170
22					昼食合計	65	170
23					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（同じ日付の献立が複数箇所にある場合、統合して計算します）。

	A	B	C	D	E	F	J	K	M	O	P
1	日付	朝昼夕 間食	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 結球葉 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) 調合油	10	89	0.0	0.0	0	1
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	1
13					朝食合計	178.2	360	107.3	9.4	9	2
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) 単糖 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) 単糖 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	2
23					総 合 計	243.2	525	135.5	10.9	16	2

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部には、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 たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん	エネルギー たん
14		たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん	たん
15		6	7	8	9	10	11				
16	朝食										

カレンダーシート

以下の5つの成分項目の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】

カレンダーシートの左上のタイトル(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ったら、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

各種設定画面の「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

【カレンダー表示設定の例】

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）。

印刷プレビュー

実行したい作業を入力してください...

印刷

ページ設定

ズーム

印刷プレビューを閉じる

2021年2月の献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ごはん わかめとたまごのみそ汁 ほうろけの佃煮 いちごのヨーグルトかけ	トースト ミルク スタンプミックス 豆腐サラダ	ごはん だいこんと油揚げのみそ汁 納豆の佃煮 しょうがの佃煮 漬物	フレンチトースト ミルクティー 卵とアスパラごまのサラダ 漬物 ほうろけとピーマンのごま炒め ほうろけといちごの二杯酢	ごはん ほうろけといちごのみそ汁 豆腐の佃煮 れんこんのきんぴら 漬物	ごはん ほうろけといちごのみそ汁 豆腐の佃煮 れんこんのきんぴら 漬物	トースト ミルクティー オムレツ やまのきんぴら 漬物
昼食	おけのひき肉（肉みも・きんぎょ） キャベツのスープ煮 トマトのサラダ	五目飯 肉みも・きんぎょの中華スープ 豆腐の佃煮 漬物	ハンバーグ 豆腐とあまのりミルクスープ 納豆の佃煮（赤ピーマンとグリーンピース） じゃがいものサラダ	ハンバーグ 豆腐とあまのりミルクスープ 納豆の佃煮（赤ピーマンとグリーンピース） じゃがいものサラダ	ハンバーグ 豆腐とあまのりミルクスープ 納豆の佃煮（赤ピーマンとグリーンピース） じゃがいものサラダ	ハンバーグ 豆腐とあまのりミルクスープ 納豆の佃煮（赤ピーマンとグリーンピース） じゃがいものサラダ	いわしの佃煮 ほうろけのみそ汁 ほうろけといちごの二杯酢
夕食	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮
間食	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮	ごはん ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮 ほうろけのみそ汁 豆腐の佃煮

1 / 4

印刷プレビュー：1 / 4 ページ

拡大 85%

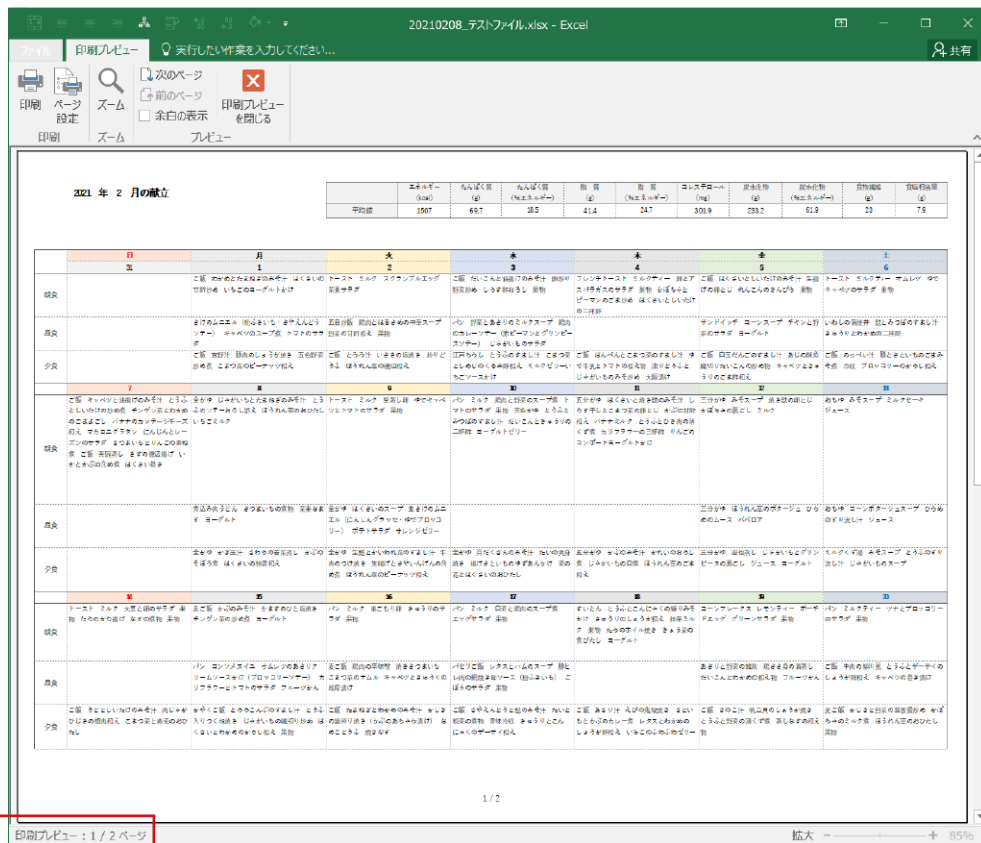
カレンダーの印刷に4枚の用紙が必要

余白がもったいない！

13

【手順（設定の一例）】

- 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。
- ②各種設定画面から「カレンダー設定」をクリックします。
- 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。



2 ページで収まるようになった。

【ご注意】

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。

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z AA AB AC AD AE AF AG AH AI AJ AK AL AM AN AO AP AQ AR AS AT AU AV AW AX AY AZ BA BB BC BD BE BF BG BH BI BJ BK BL BM BN BO BP BQ BR BS BT BU BV BW BX BY BZ CA CB CC CD CE CF CG CH CI																																																										
1	2020 年 12 月の献立																																																									
2	印刷する					<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>脂質</th><th>コレステロール</th><th>炭水化物</th><th>炭水化物</th><th>食物繊維</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><th></th><th>(kcal)</th><th>(g)</th><th>(%エネルギー)</th><th>(g)</th><th>(%エネルギー)</th><th>(mg)</th><th>(g)</th><th>(%エネルギー)</th><th>(g)</th><th>(g)</th></tr><tr><td>平均値</td><td>548</td><td>10.9</td><td>8</td><td>24.7</td><td>40.6</td><td>15.6</td><td>69.5</td><td>50.7</td><td>4</td><td>2</td></tr></table>											エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	脂質	脂質	コレステロール	炭水化物	炭水化物	食物繊維	食塩相当量		(kcal)	(g)	(%エネルギー)	(g)	(%エネルギー)	(mg)	(g)	(%エネルギー)	(g)	(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	たんぱく質	たんぱく質	脂質	脂質	コレステロール	炭水化物	炭水化物	食物繊維	食塩相当量																																																
	(kcal)	(g)	(%エネルギー)	(g)	(%エネルギー)	(mg)	(g)	(%エネルギー)	(g)	(g)																																																
平均値	548	10.9	8	24.7	40.6	15.6	69.5	50.7	4	2																																																
3																																																										
4																																																										
5																																																										
6																																																										
7	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)																																																									
8	日 29		月 30		火 1		水 2		木 3		金 4		土 5																																													
9	朝食				トースト ハム野菜ソテー 白濁フルーツ生クリーム添え																																																					
10	昼食																																																									
11	エネルギー		塩分		エネルギー		塩分		エネルギー		塩分		エネルギー		塩分		エネルギー		塩分		エネルギー		塩分																																			
12	たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質																																			
13	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
14	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
15	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
16	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
17	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
18	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
19	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
20	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
21	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
22	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
23	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
24	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
25	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
26	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
27	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
28	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
29	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
30	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
31	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
32	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
33	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
34	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
35	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
36	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
37	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
38	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
39	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
40	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
41	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
42	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
43	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
44	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
45	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
46	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
47	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
48	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
49	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
50	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
51	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
52	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
53	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
54	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
55	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
56	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
57	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
58	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
59	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
60	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
61	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
62	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
63	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
64	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
65	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
66	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
67	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
68	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
69	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
70	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
71	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
72	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
73	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
74	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
75	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
76	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
77	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
78	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
79	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
80	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
81	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
82	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
83	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
84	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
85	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
86	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
87	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
88	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
89	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
90	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
91	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
92	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
93	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
94	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
95	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
96	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			
97	たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水		たん		炭水																																			

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。

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。

ページ設定

ページ 余白 ヘッダー/フッター シート

印刷範囲

拡大縮小印刷

拡大/縮小(A): 63 %

用紙サイズ(Z): A4 (210x297mm)

印刷品質(Q): 600 dpi

先頭ページ番号(B): 自動

オプション(O)...

OK キャンセル

ページ設定

ページ 余白 ヘッダー/フッター シート

上(T): 10

左(L): 5

右(R): 5

下(B): 15

ヘッダー(A): 5

フッター(E): 5

ページ中央

☒ 水平(Z)

☐ 垂直(X)

オプション(O)...

OK キャンセル

ページ設定

ページ 余白 ヘッダー/フッター シート

ヘッダー(A): (指定しない)

フッター(E): 1 / 7

☐ 奇数/偶数ページ別指定(D)

☐ 先頭ページの別指定(I)

☐ トキメントに合わせて拡大/縮小(L)

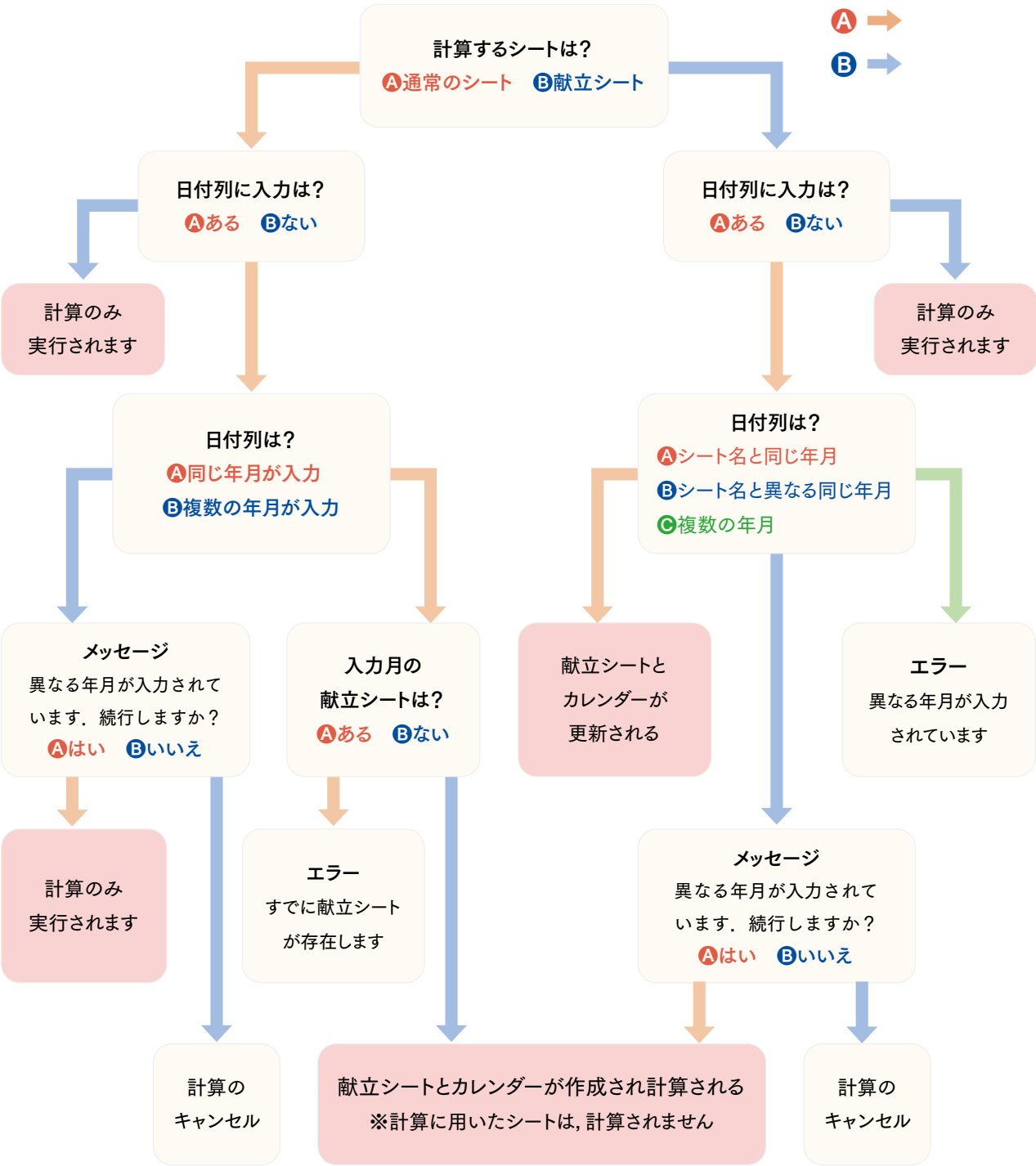
☒ ページ番号に合わせて配置(M)

オプション(O)...

OK キャンセル

5) 献立カレンダーの分岐

献立カレンダーでは計算が実行されたときのシートの状況によって結果が異なります。
以下は、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 合計値の計算

4 種類の合計値（①献立合計、②食事時間合計、③ 1 日合計、④食品別合計）の一覧を作成することができます。

【ご注意】

合計値の一覧を作成するには、日付列に入力したうえで計算を行う必要があります（献立カレンダー（→ [11 ページ](#)）と一緒に使用する機能です）。

計算設定

☐ 1. 献立合計以降の合計値（シート名：献立合計〇年〇月）
食品の成分値は表示されず、献立から1日の合計値が表示されます。

☐ 2. 朝昼夕間食と1日合計（シート名：食事時間合計〇年〇月）
朝昼夕間食と1日の合計値が表示されます。

☐ 3. 1日合計のみ合計値（シート名：1日合計〇年〇月）
1日合計のみが表示されます。

☐ 4. 食品別の合計（シート名：食品別合計〇年〇月）
食品別の合計値と食品群別の合計値が表示されます。

OK

1) 献立合計

「献立合計」シートは、献立に使用している食品の明細を省略して集計したシートです。

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	実行したい作業を入力してください...
1	A	B	C	F	J	L	M	N	O	P	R	V	
2	日付	朝昼夕間食	献立名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用たんばく質 (g)	アミノ酸組成によるたんばく質 (g)	たんばく質 (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)	
3	2022/3/1	朝食	トースト	108	304	6.7	6.7	8.1	9.3	9.3	10.2	46.1	
4			ミルク	200	122	6.0	6.0	6.6	7.0	7.0	7.6	8.3	
5			朝食合計	308	426	12.7	12.7	14.7	16.3	16.3	17.8	55.4	
6		昼食	五目炒飯	471.5	585	19.4	19.4	23.9	22.0	22.0	25.0	109.4	
7			昼食合計	471.5	585	19.4	19.4	23.9	22.0	22.0	25.0	109.4	
8		夕食	ご飯	200	312	4.0	4.0	5.0	0.4	0.4	0.6	69.2	
9			いさぎの塩焼き	111.6	98	11.6	11.6	14.0	3.9	3.8	4.6	4.1	
10			ほうれん草の磯辺和え	68.5	15	1.4	1.4	1.8	0.1	0.1	0.3	0.9	
11			夕食合計	380.1	425	17.0	17.0	20.8	4.4	4.4	5.4	73.8	
12			1日合計	1159.6	1436	49.1	49.1	59.3	42.7	42.7	48.2	238.7	
13	2022/3/2	朝食	麦ご飯	70.5	240	3.9	3.9	4.4	0.7	0.7	0.8	52.1	
14			かぶのみそ汁	136	19	1.2	1.2	1.4	0.4	0.4	0.4	2.2	
15			かますのひと塩焼き	91.6	87	9.5	9.5	11.5	3.9	3.8	4.4	3.3	
16			チンゲン菜の炒め煮	158	36	1.1	1.1	1.2	2.0	2.0	2.1	1.9	
17			ヨーグルト	100	56	3.3	3.3	3.6	2.8	2.8	3.0	3.3	
献立22年3月 カレンダー-22年3月 献立合計22年3月 食事時間合計22年3月 1日合計22年3月 食品別合計22年3月 +													

2) 食事時間合計

「食事時間合計」シートは、朝食・昼食・夕食・間食と1日の合計値を集計したシートです。

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	実行したい作業を入力してください...
1	A	B	F	J	L	M	N	O	P	Q	R	V	W
2	日付	朝昼夕間食	重量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養計算用たんばく質 (g)	アミノ酸組成によるたんばく質 (g)	たんばく質 (g)	栄養計算用脂質 (g)	トリアシルグリセロール当量 (g)	コレステロール (mg)	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)
3	2022/3/1	朝食合計	308	426	12.7	12.7	14.7	16.3	16.3	41	17.8	55.5	59.5
4		昼食合計	471.5	585	19.4	19.4	23.9	22.0	22.0	42	25.0	109.4	109.7
5		夕食合計	380.1	425	17.0	17.0	20.8	4.4	4.4	57	5.4	73.8	77.3
6		1日合計	1159.6	1436	49.1	49.1	59.3	42.7	42.7	140	48.2	238.7	246.5
7	2022/3/2	朝食合計	556.1	438	18.9	18.9	22.2	9.8	9.8	47	10.7	63.5	63.2
8		昼食合計	473.3	505	19.4	19.4	22.8	18.4	18.3	215	19.9	60.7	28.9
9		夕食合計	675.2	568	23.0	23.0	27.4	12.3	12.1	36	13.1	79.7	84.3
10		1日合計	1704.6	1511	61.3	61.2	72.3	40.5	40.3	298	43.7	203.9	176.4
11	2022/3/3	朝食合計	519.4	476	13.5	13.5	15.7	11.1	11.1	185	12.2	74.7	78.7
12		昼食合計	518.9	638	26.6	26.6	32.4	25.7	25.6	83	27.3	68.2	73.2
13		夕食合計	758.5	686	26.4	26.3	30.9	10.0	10.0	137	11.3	115.3	120.5
14		1日合計	1796.8	1800	66.5	66.4	79.0	46.9	46.7	405	50.8	258.2	272.4
15		総合計	4661	4747	176.9	176.8	210.7	130.1	129.7	843	142.7	700.8	695.3
献立22年3月 カレンダー-22年3月 献立合計22年3月 食事時間合計22年3月 1日合計22年3月 食品別合計22年3月 +													

3) 1日合計

「1日合計」シートは、該当の月の1日の合計値を集計したシートです。

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	💡 実行したい作業を入力してください...	
	A	B	F	J	L	M	N	O	P	R	V	W	X	
1	日付	朝昼夕 間食	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 炭水化 (質量計)	
2														
3	2022/3/1	1日合計	1159.6	1436	49.1	49.1	59.3	42.7	42.7	48.2	238.7	246.5	22	
4	2022/3/2	1日合計	1704.6	1511	61.3	61.2	72.3	40.5	40.3	43.7	203.9	176.4	16	
5	2022/3/3	1日合計	1796.8	1800	66.5	66.4	79.0	46.9	46.7	50.8	258.2	272.4	24	
6	2022/3/4	1日合計	1780.8	1571	60.7	59.6	71.7	55.4	55.2	59.7	189.1	188.9	17	
7	2022/3/5	1日合計	1960.3	1849	66.5	66.5	79.0	52.2	51.9	56.6	253.8	255.8	23	
8	2022/3/6	1日合計	2151.5	1905	68.5	68.3	81.2	47.4	47.2	52.3	279.2	232.2	21	
9	2022/3/7	1日合計	2040.9	1878	67.0	67.0	78.4	43.5	43.3	47.3	280.4	286.1	26	
10	2022/3/8	1日合計	2745.6	1503	60.5	60.3	69.3	32.0	31.7	35.1	222.3	225.2	20	
11	2022/3/9	1日合計	2064	1543	61.7	61.7	72.5	44.7	44.3	48.1	209.4	216.3	20	
12	2022/3/10	1日合計	2161.8	1503	62.1	62.1	72.8	43.0	42.7	46.9	205.4	203.1	18	
13	2022/3/11	1日合計	2448.9	1057	51.6	51.6	59.6	23.9	23.5	26.1	143.3	137.6	12	
14	2022/3/12	1日合計	1525.5	1075	48.6	48.6	54.7	31.4	31.2	34.5	141.1	141.3	13	
◀ ▶ 献立22年3月 カレンダー-22年3月 献立合計22年3月 食事時間合計22年3月 1日合計22年3月 食品別合計22年3月 (+)														

4) 食品別合計

「食品別合計」シートは、該当の月で使用した食品を食品ごとに集計したシートです。

画面左の Excel のグループ化機能を使って、①食品群別の合計、②食品別の合計、③食品別合計の詳細の3階層で表示できます。

食品別合計はグループ化されて集計されます。

オレンジ枠の数字：①食品群別の合計、②食品別の合計、

③食品別合計の詳細を一度に設定できます

各行の + と - をクリックするとグループ化された行の表示 / 非表示が切り替わります。

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AcrobatPower Pivot日本食品成分表💡 実行したい作業を入力してください...													
1	2	3	A	B	C	D	E	F	J	L	M		
			1										
			2	日付	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)	アミノ酸 組成による たんぱく質 (g)	たん
+			129					01_穀類合計	11690.6	17828	320.3	320.3	
+			195					02_いも及びでん粉類合計	1766.8	1188	18.4	18.0	
+			272					03_砂糖及び甘味類合計	244.6	956	0.0	0.0	
-			273	2022/3/24	夕食	かぼちゃのいとし煮	04001	あずき 全粒 乾	5	15	0.9	0.9	
			274				04001	あずき 全粒 乾 合計	5	15	0.9	0.9	
			275	2022/3/14	朝食	大豆と卵のサラダ	04024	だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで	40	65	5.6	5.6	
			276	2022/3/24	朝食	プロテインサラダ	04024	だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで	40	65	5.6	5.6	
			277				04024	だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで 合計	80	130	11.3	11.3	
			292				04032	木綿豆腐 合計	1040	759	69.7	69.7	
			298				04033	絹ごし豆腐 合計	380	213	20.1	20.1	
			303				04039	生揚げ 合計	180	257	18.5	18.5	
			314				04040	油揚げ 生 合計	52	196	12.0	12.0	
			316				04042	凍り豆腐 乾 合計	10	50	5.0	5.0	
			318				04046	だいず 糸引き納豆 合計	40	76	5.8	5.8	
			319					04_豆類合計	1787	1697	143.3	143.3	
+		339					05_種実類合計	54	330	10.4	10.4		
+		923					06_野菜類合計	10144.5	2587	104.3	103.2		
+		1035					07_果実類合計	4016	2085	19.6	18.9		
+		1093					08_きのこ類合計	505	159	10.6	10.6		
+		1123					09_藻類合計	190.9	58	3.8	2.9		
+		1204					10_魚介類合計	1996.5	2425	319.9	318.9		
+		1259					11_肉類合計	1443.2	2085	262.9	262.9		
+		1302					12_卵類合計	1265	1835	143.4	143.4		
-													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													
+													

4 印刷設定

シート印刷時の設定を行う機能です。通常の Excel ではできない複数のシートへの一括設定などが可能です。

【ご注意】

- ・「印刷設定」だけでは思うようにシートを印刷できない場合もあります。以下の【印刷のポイント】も参考のうえ、ご自身で設定をお願いします。
- ・再計算した場合、設定した印刷設定はクリアされます。

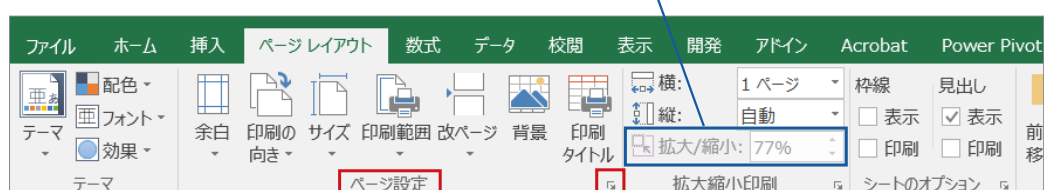
【印刷のポイント】

- 1) 「表示項目選択」で印刷に必要な成分値だけに絞って表示する。
* 不要な列も表示させると、プリントの枚数が多くなる、見づらくなるなどのデメリットが生じます。
- 2) 必要に応じて「すべての列を1ページに印刷」を「ON」にします。

「すべての列を1ページに印刷」を「ON」にすると、表示中の成分値の数に関係なく、すべての列が1ページに収まるように自動的に設定されます。A4 サイズでの出力の場合、目安として倍率が60%以下になると、出力した文字が小さくなりすぎて見づらくなってきます。

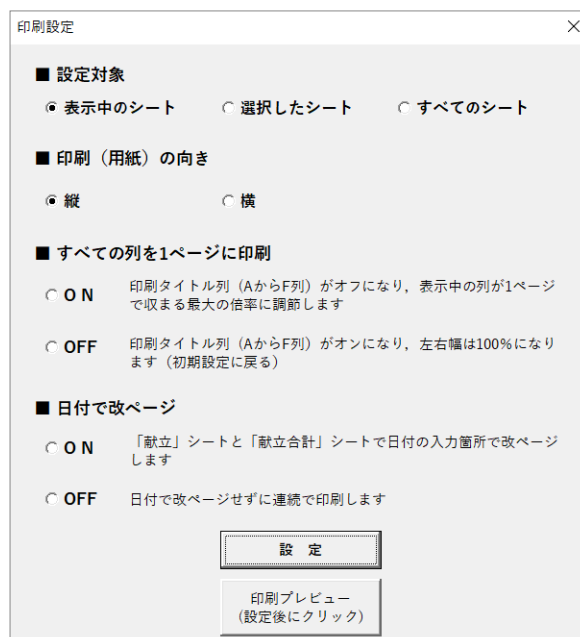
「すべての列を1ページに印刷」を「ON」にしたまま倍率を上げるには、①表示する成分項目を減らす、②食品名や献立名の列幅を縮める（列幅を縮めて1行で表示されなくなった場合は行の高さを変更する、などで対応します。

「すべての列を1ページに印刷」が選択されている場合、拡大/縮小はグレーアウトの状態の数値を変更することができません（すべての列が1ページに印刷できる倍率が自動的に設定されるため）。また、表示列を減らすなどの操作を行ってもすぐに「拡大/縮小」の数値は変更されません（一度、印刷プレビューを行うと更新されます）。



詳細設定ボタン

- 3) 余白、フッター・ヘッダー、タイトル行・タイトル列は計算時に自動で設定されます。変更したい場合は、Excel の機能にある「ヘッダーとフッター」や「ページレイアウト（詳細設定）→ページ設定」「印刷プレビュー→ページ設定」などで変更できます。
- 4) 変更した設定は、「設定」ボタンをクリックして反映させてから、「印刷プレビュー」ボタンで確認できます。



5 摂取アラート

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。

各種設定画面の「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。

「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。

	A	B	C	D	E	F	J	M	P	Y	AB	AE	AF
1	日付	朝昼夕間食	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 結球菜 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」で平均値を選んだ場合は、カレンダーシート上部の平均値欄が対象になります

印刷プレビュー		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)
平均値		525	10.9	8.3	24.7	42.3	15.6	69.8	53.2	4

月		火	水	木	金	土
30		1	2	3	4	5
		トースト ハム野菜ソテー 白玉フルーツ生クリーム添え				
エネルギー		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー
たん		たん	たん	たん	たん	たん
脂質		脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水		炭水	炭水	炭水	炭水	炭水
7		8	9	10	11	12

「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。

6 食品名表示設定

食品名の表記方法を2種類から選んで表示できます。

- ①文部科学省「日本食品標準成分表」の食品名表記
- ②かんたん省略表記：文部科学省「日本食品標準成分表」の食品名表記をもとに作成した短い表記

食品名表示方法の選択

☐ 文部科学省「日本食品標準成分表」の食品名表記

☒ かんたん省略表記
 文部科学省「日本食品標準成分表」の表記を短くした表記

OK

ページレイアウト	数式	データ	校閲	表示	開発	アットイン	Acrobat	Power Pivot	日本食品成分表
3	4	5	6	10					
献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)					
肉じゃが	11047	＜畜肉類＞ うし [乳用肥育牛肉] もも 脂身つき 生	60	118					
	02017	＜いも類＞ じゃがいも 焼茎 皮なし 生	80	47					
	06153	＜たまねぎ類＞ たまねぎ りん茎 生	25	8					
	02005	＜いも類＞ こんにやく しらたき	25	2					
	06025	＜えんどう類＞ グリンピース 冷凍	5	4					
	14006	＜植物油脂類＞ 調合油	6	53					
	17021	＜調味料類＞ (だし類) かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	120	2					
	03003	＜砂糖類＞ 車糖 上白糖	6	23					
	17007	＜調味料類＞ (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	14	11					
		合 計	341	268					
豚肉のしょうが焼き	11119	＜畜肉類＞ ぶた [大型種肉] かたロー ス 脂身つき 生	70	166					
	17007	＜調味料類＞ (しょうゆ類) こいくちしょうゆ	6	5					
	16026	＜アルコール飲料類＞ (混成酒類) みりん 本直し	4	7					
	06103	＜しょうが類＞ しょうが 根茎 皮なし 生	5	1					
	14006	＜植物油脂類＞ 調合油	5	44					
	06061	＜キャベツ類＞ キャベツ 結球葉 生	40	8					
	06245	＜ピーマン類＞ 青ピーマン 果実 生	10	2					
	14006	＜植物油脂類＞ 調合油	2	18					
	17012	＜調味料類＞ (食塩類) 食塩	0.4	0					
		合 計	142.4	251					
総 合 計			483.4	520					

ページレイアウト	数式	データ	校閲	表示	開発	アットイン	Acrobat	Power Pivot	日本食品成分表
3	4	5	6	10					
献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)					
肉じゃが	11047	うし 乳用肥育牛肉 もも 脂身つき 生	60	118					
	02017	じゃがいも 皮なし 生	80	47					
	06153	たまねぎ りん茎 生	25	8					
	02005	こんにやく しらたき	25	2					
	06025	グリンピース 冷凍	5	4					
	14006	調合油	6	53					
	17021	かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	120	2					
	03003	車糖 上白糖	6	23					
	17007	こいくちしょうゆ	14	11					
		合 計	341	268					
豚肉のしょうが焼き	11119	ぶた 大型種肉 かたロー ス 脂身つき 生	70	166					
	17007	こいくちしょうゆ	6	5					
	16026	みりん 本直し	4	7					
	06103	しょうが 根茎 皮なし 生	5	1					
	14006	調合油	5	44					
	06061	キャベツ 結球葉 生	40	8					
	06245	青ピーマン 果実 生	10	2					
	14006	調合油	2	18					
	17012	食塩	0.4	0					
		合 計	142.4	251					
総 合 計			483.4	520					

食品名が短く表示がシンプルで見やすい
プリントアウトも枚数が少なくて済みます

7 以前のバージョンのデータをコピーして計算する

これまでのバージョン（Ver.7.0以降）で計算されたデータがある場合、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。Ver.8.0でのデータはそのまま使用できます。

- 【手順】①これまでのバージョンで計算されたデータをコピーをして、コピーしたデータを開きます。
②コマンドバーの「栄養成分計算」ボタンをクリックするとVer.9の形式で再計算されてシートが上書きされます。

【ご注意】これまでのデータが「7.0以降の形式で日付列に入力があるデータの場合」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	消費率(%)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
トースト	01026	こむぎ [パン類]	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 高糖度	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 [プレスハム類] プレスハム	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 9.1 (八訂) ×

表示項目選択

食品・献立の選択

栄養成分計算

エネルギー比率

各種設定

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、再計算を行いますか。
※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

②Ver.7.0の形式のデータの場合は、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	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	消費率(%)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
	トースト	01026	こむぎ [パン類]	60	01_穀類	0	156	648	23.5	5.3	4.4	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 高糖度	10	07_果実類	0	26	107	3.6	0.0	0.0	0.0
			合計	78			243	1012	28.3	5.4	4.5	9.3
	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	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
			合計	178.2			378	1577	107.3	9.4	7.6	20.3
			総 合 計	178.2			378	1577	107.3	9.4	7.6	20.3

③以前のデータがVer.7.0形式の場合は、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。

④データがVer.7.1形式以降の場合は、新しいシートは作成されず、Ver.9.2形式で計算されて同じシートが上書きされます。※新しく計算されたシートには、八訂本表の全成分項目が表示されます。

8 エネルギー比率の計算

コマンドバーの「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。

明細 区分	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	32.8
	ハム野菜ソテー	11178	ぶた [プレスハム類] プレスハム	20	23	2.5	0.7	1.4
		06051	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)	0.5
		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	5.1
			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
		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	30.0
			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

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。

9 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各種設定画面の「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）。可食部100g当たりの成分値に換算した値でデータが登録されます。一部の項目だけの入力でも登録可能です。

※ユーザーメモはメモ欄として、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。なお、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、各種設定画面の「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（[49 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	食品名	食品名	量	エネルギー	水分	たんぱく	
2			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	70	612	46.1		
3				つき 生					
4				17012 <調味料類> (食塩糖) 食塩	0.3	0	0.0		
5				06153 (たまねぎ類) たまねぎ りん菓 生	25	38	22.5		
6				08033 マッシュルーム 水煮缶詰	20	12	18.4		
7				06245 (ピーマン類) 青ピーマン 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) 固形ブイヨン	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、スバゲッティ類					
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				合 計	187.6	1529	107.9		
21				総 合 計	187.6	1529	107.9		
22									
23									
24									

10 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。

※シート上に入力した献立からもユーザー献立を登録できます（→ [26 ページ](#)）。

【手順】

- ①各種設定画面の「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。

- 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、各種設定画面の「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（→ [49 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「ユーザー献立」は、「食品・献立の選択」ウィンドウで献立名や献立番号、使用食材から検索することができます。該当の検索結果をダブルクリックすると、一度に献立の内容が自動入力されます。

2	3	4	5	6
朝昼夕 間食	献立名	食品 番号	食品名	重量 (g)
	スペアリブのマーマ レード焼き	11129	<畜肉類>ぶた 【大型豚肉】 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

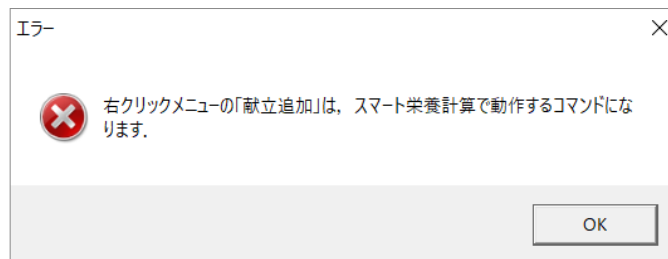
献立に使用する食品が一度に入力されます

【シート上の献立からのユーザー献立の登録】

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または「シートから登録」ボタン（前ページの緑枠のボタン）でユーザー献立に登録することができます。

【重要】

- ・ご使用のPC環境によっては、右クリックメニューの「献立追加」が表示されないことがあります。表示されない場合は、「シートから登録」ボタンを使用してください。
- ・これまでのバージョン（Ver.7.0～7.1）で作成したデータの場合は、[22 ページ](#)の方法で Ver.9 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.9 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。



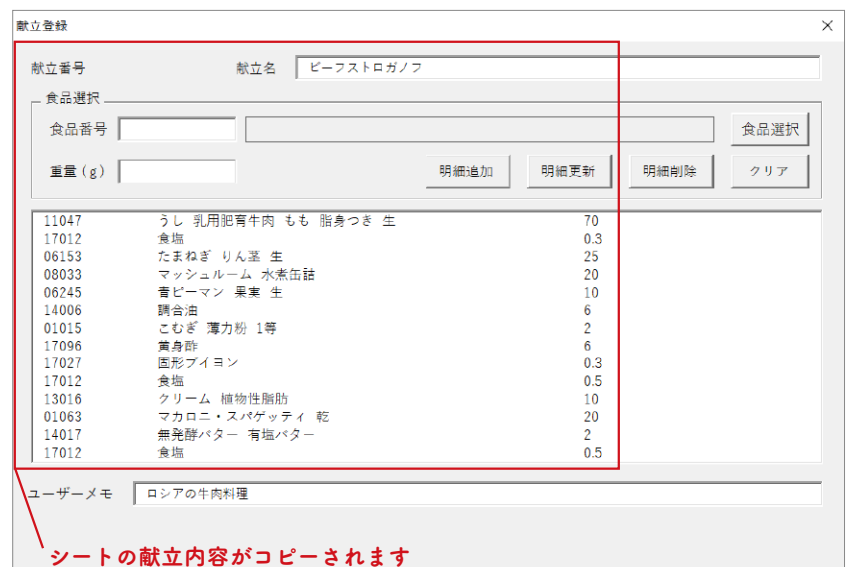
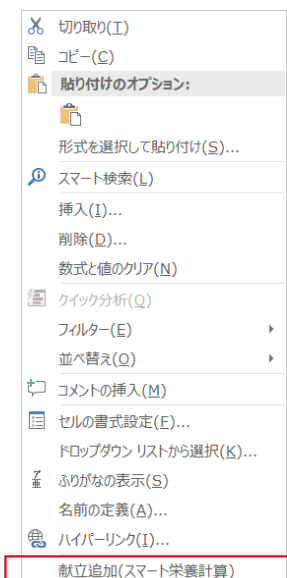
【手順】

①献立名が入力されているセルを選択します

1							
2	日付	朝昼夕 間食	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)
3			ビーフストロガノフ	11047	うし 乳用肥育牛肉 もも 脂身つき 生	70	137
4				17012	食塩	0.3	0
5				06153	たまねぎ りん茎 生	25	8
6				08033	マッシュルーム 水煮缶詰	20	4
7				06245	青ピーマン 果実 生	10	2
8				14006	調合油	6	53
9				01015	こむぎ 薄力粉 1等	2	7

②右クリックメニューから「献立追加」を選ぶ、または献立登録ウィンドウを開いておき「シートから登録」ボタン（前ページの緑枠のボタン）をクリックします

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



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）の書き出し（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。

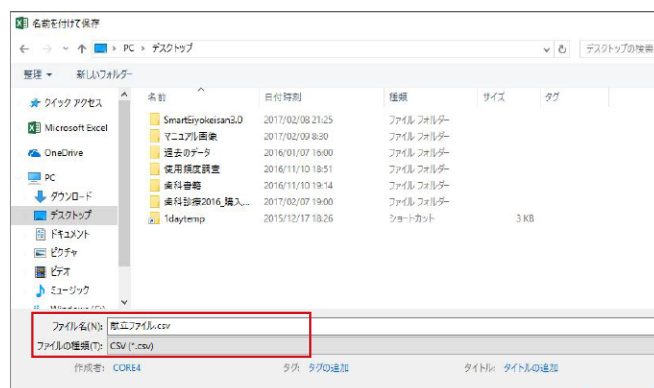
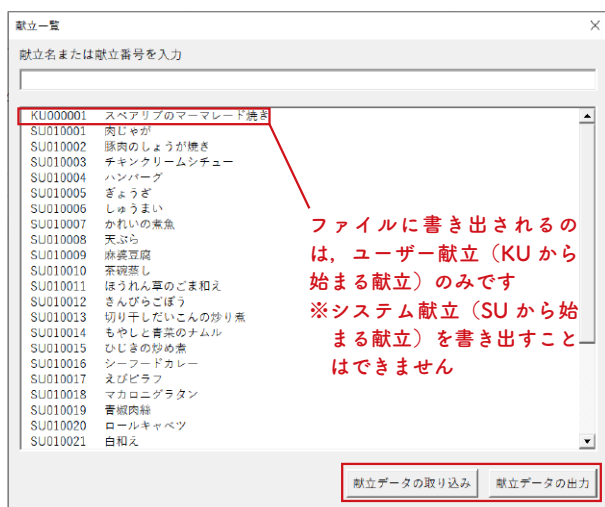
※出力されるファイル名は、「食品（献立）ファイル (.csv)」(CSV 形式)になります。

※ 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 表示項目の登録と呼び出し

よく使う表示項目のパターンを登録しておき、呼び出すことができます。

表示項目を登録

ドロップダウンリストから項目を呼出

設定名称は、初期設定では「設定1、設定2、栄養計算用早見表」となっています

1) 表示項目の登録

- ①「表示項目の選択」ウィンドウで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設定名称（設定1または設定2）を選択します。
 - ③表示させたい設定名称を「設定保存」ボタン左の空欄に入力し保存します。
 - ④「栄養計算用早見表」の初期設定には、上書き保存はできません。
- ※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) 登録した設定項目を呼び出す

- ①ドロップダウンリストから呼び出す登録名を選択します。
- ②「設定呼出」ボタンをクリックし呼び出します。

13 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。この色は各種設定画面の「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。

主な質問・回答

■ ダウンロード、メールについて

Q1	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。	30
Q2	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。	30
Q3	登録したメールアドレスにメールが届かない。	30
Q4	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。	30
Q5	シリアルキーがわからない。	30
Q6	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。	30

■ インストールについての問題

Q7	2 台目の PC にインストールできない。	30
Q8	「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。	31
Q9	「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。	31
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	32
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。	34
Q12	2019 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。	35
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。	36
Q14	利用には WinZip というソフトが必要なのでしょうか。	36
Q15	アンインストールしたい（使用の一時中止）。	36
Q16	アンインストールしたい（アドインを削除する）。	36

■ 動作環境について

Q17	Excel がアプリ版なのですが、どうすればよいでしょうか。	41
Q18	なぜ Mac に対応していないのでしょうか。	41
Q19	古いバージョンは、サポートの対象となりますか。	41

■ 操作や計算について

Q20	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。	41
Q21	再計算時に設定した書式が消えてしまいました。	41
Q22	合計値の計算が合わないことがあります。	41
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。	42
Q24	週単位のカレンダーは作成できないのでしょうか。	42
Q25	右クリックメニューの「行の追加」が表示されません。	42
Q26	カレンダーを 1 ページで印刷したいのですが。	43
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。	44
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。	45

■ 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。	45
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。	45
Q31	「同じ名前のブックを同時に開くことはできません」というメッセージが表示された。	46

■ その他

Q32	〇〇〇〇という食品が含まれていないのはなぜですか。	46
Q33	Excel の使い方を教えてほしいのですが。	46
Q34	Excel を起動していないのに「インストールは Excel を閉じた状態で行ってください」と表示された。	46

■ 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 購入者特典サイトにアクセスして、再度登録フォームから初回（1回目）ご登録時と同じメールアドレス・シリアルキーを入力してお手続きください。

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、登録フォームから初回（1回目）ご登録時と同じメールアドレス・シリアルキーを入力してお手続きのうえ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」などをご確認ください。

②ご登録のメールアドレスが間違っていなかったかをご確認ください。

登録時に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、[サポートサイト](#)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、[サポートサイト](#)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、③変更するメールアドレス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 シリアルキーは、書籍の最終ページに掲載されています。

Q 6 確認コード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、登録フォームから、初回（1回目）ご登録時と同じメールアドレス・シリアルキーを入力してお手続きください。別のメールアドレスを入力すると、「このシリアルキーはすでに使用されています」とのメッセージが表示されます。

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。

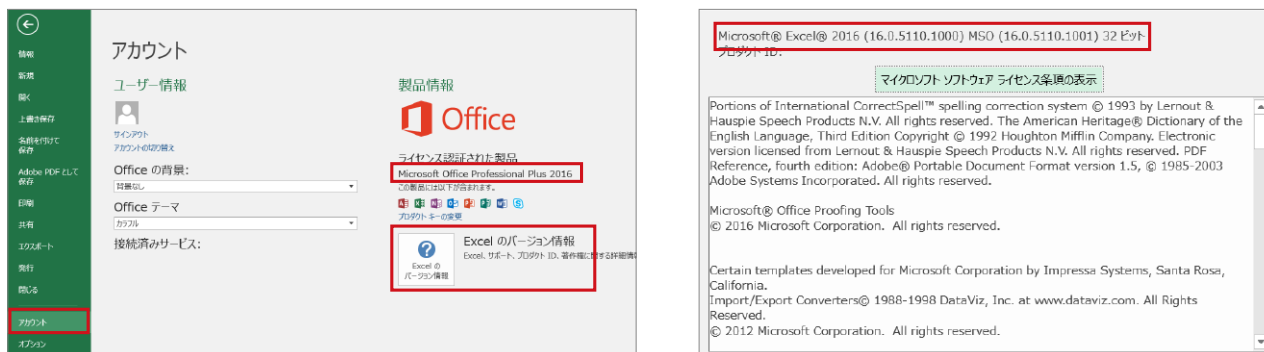


Q 9 「対応していないバージョンです」というメッセージが表示された。

A 9 以下の手順でご使用の Excel のバージョンを確認して、[48 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（またはメニューの「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。



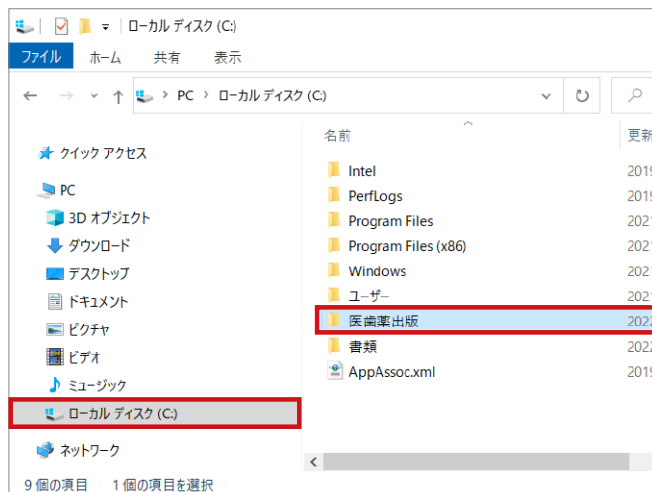
Q10 インストーラーでインストールできなかった場合の対応

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】

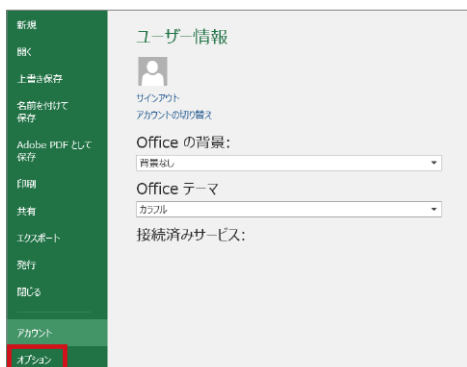
「SmartEiyoKeisan9.2」フォルダ（ダウンロード後に解凍して作成されたフォルダ）の中にある「医歯薬出版」フォルダをコピーして「Cドライブ」へペーストします。

*** Cドライブの名称は環境によって異なります。
ローカルディスク (C:)、Windows (C:)、
ボリューム (C:) などの名称になります。**

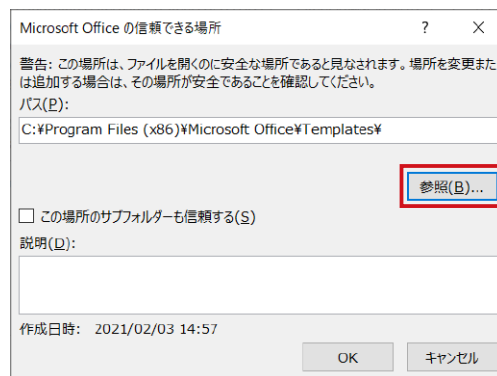


【手順】

- ① Excel を起動し、「オプション」を選びます（またはメニューの「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。



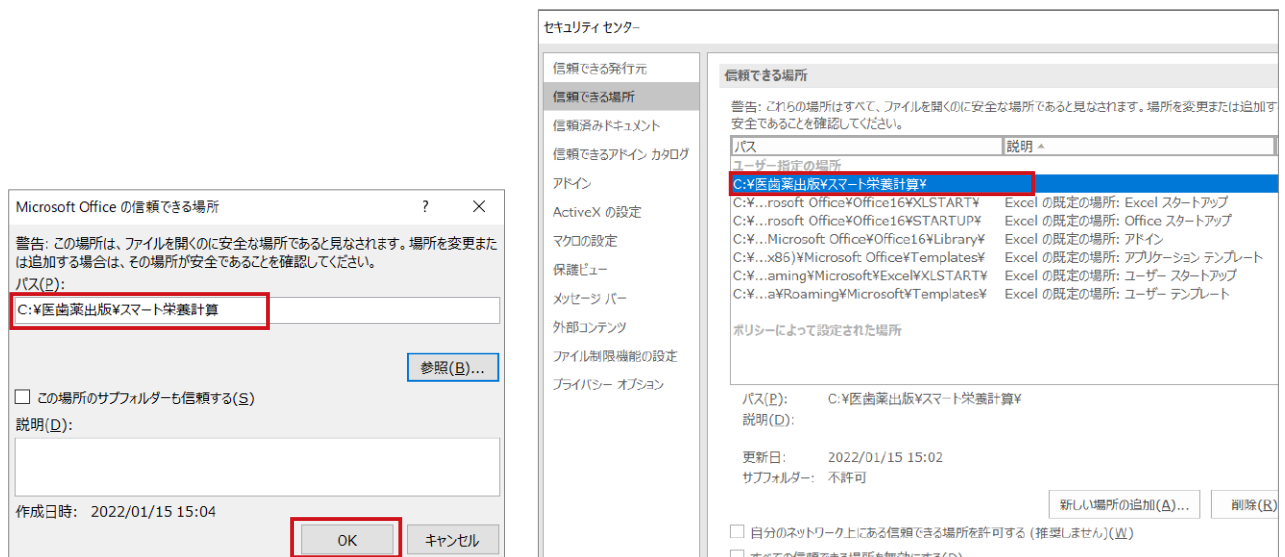
- ③ ウィンドウの左側から「信頼できる場所」を選び、右下にある「新しい場所の追加」を選びます。
- ④ ウィンドウの右にある「参照」を選びます。



- ⑤「参照」ウィンドウで「Cドライブ→医歯薬出版→スマート栄養計算」を選び、「OK」を選びます。

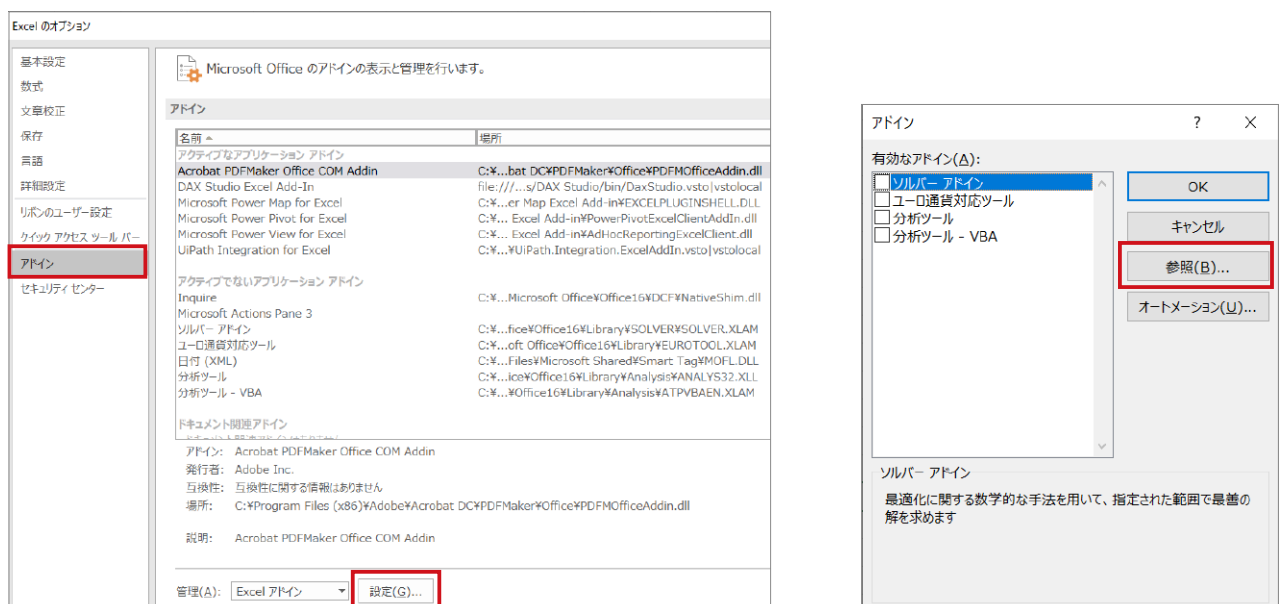


- ⑥開いているウィンドウを「OK」ボタンで閉じ、「トラストセンター（もしくはセキュリティセンター）」のウィンドウも「OK」で閉じます。

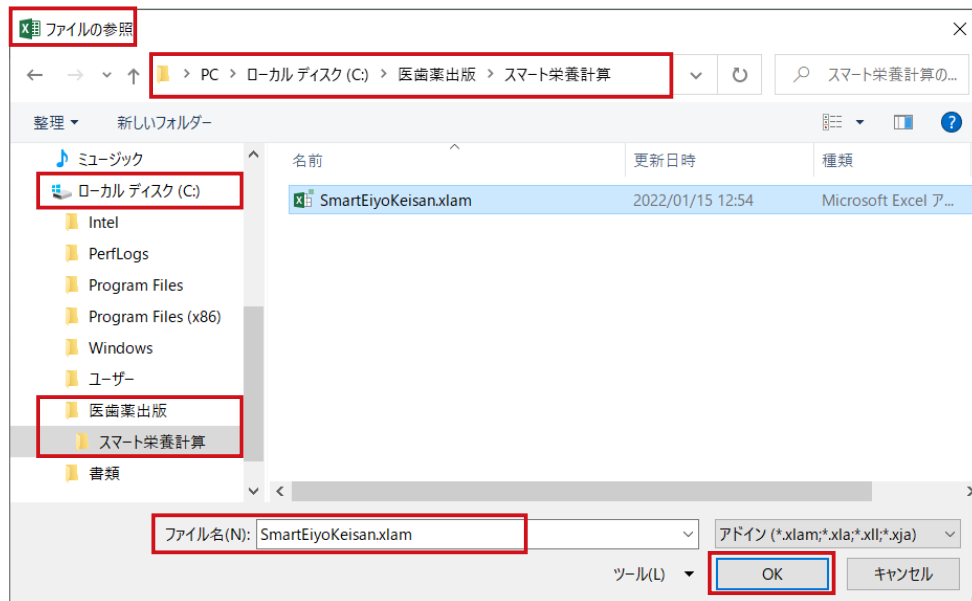


- ⑦「Excel のオプション」ウィンドウの左側から「アドイン」を選び、ウィンドウ中央の下にある「設定」を選びます。

- 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。

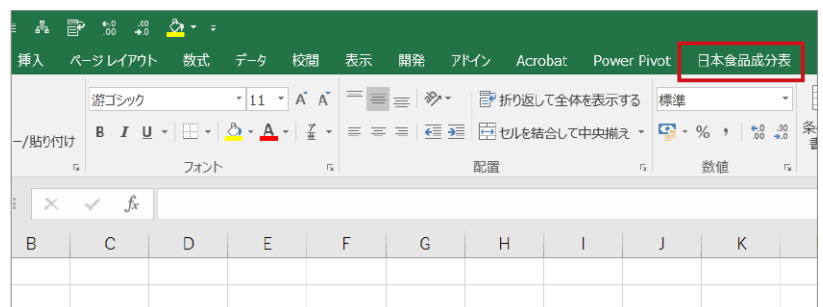
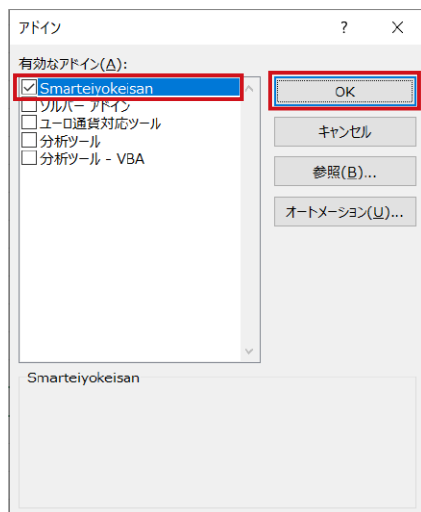


- ⑨開いたウィンドウで「Cドライブ→医歯薬出版→スマート栄養計算」に移動して、「SmartEiyoKeisan (.xlam)」を選択して、「OK」をクリックします。



- 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。

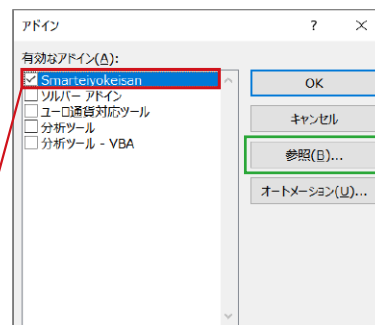
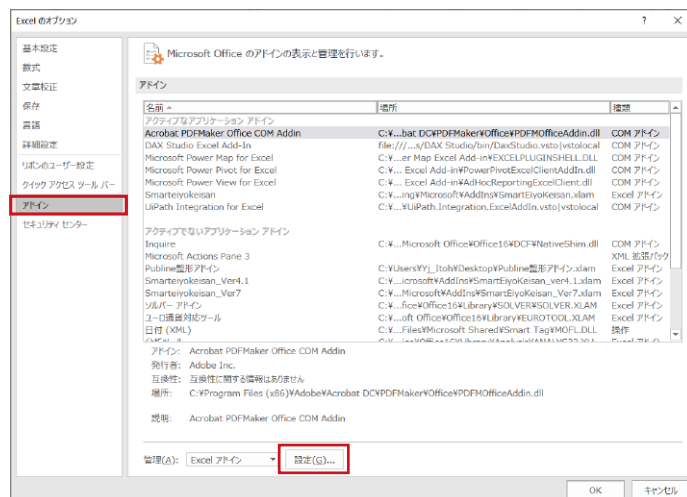


Q11 インストール（バージョンアップ）が完了したのに「日本食品成分表」メニューが表示されない。

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「SmartEiyoKeisan」の左にチェックが入っていない場合は、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いない場合は、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った場合は、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



⑤上記④までの操作を行ってもメニューに「日本食品成分表」が表示されない場合は、上記の①、②の操作から「アドイン」ウィンドウを開き、「参照」ボタンをクリックします（上の緑枠のボタン）。

⑥開いたウィンドウにある「SmartEiyoKeisan (.xlam)」を右クリックして、メニューから「プロパティ」を選択します。
* 開いたウィンドウに SmartEiyoKeisan (.xlam) がいない場合は、Q16 の手順でファイルの場所を確認して、保存先のフォルダを開き、SmartEiyoKeisan ファイルを右クリックして「プロパティ」を選択します。

⑦「プロパティ」ウィンドウ内の「セキュリティ」に左の画像のテキストが表示されていたら、「許可する」にチェックを入れて、OK で閉じます。

セキュリティに図のテキストが表示されていたら、「許可する」にチェックを入れて、「OK」をクリックします。

Q12 2019 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、2019 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。

- ① Excel を起動し、「アカウント」を選びます（またはメニューの「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、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」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 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れば、チェックを入れてください。Q11 の操作を行ってもメニューが表示されない場合は、以下の手順で再インストールを行います。

【手順】

- ①ユーザー食品、ユーザー献立を使用している場合は、「C ドライブ→医歯薬出版→スマート栄養計算」にある「食品 (.xlsx)」「献立 (.xlsx)」ファイルをデスクトップなどに退避してください。
- ②Q16 の手順でアンインストール（アドインの削除）を実行します。
- ③PC を再起動します。
- ④SmartEiyoKeisan9.2 フォルダにある「インストール (.xlsb)」からインストールを実行します。
- ⑤Excel を起動して、メニューの「日本食品成分表」から起動を確認します。
- ⑥①でユーザー食品、ユーザー献立を退避させた場合は、Excel を閉じてからデスクトップ等に退避した「食品 (.xlsx)」「献立 (.xlsx)」を「C ドライブ→医歯薬出版→スマート栄養計算」に移動します（上書きを確認するメッセージが表示されますので、「はい」を選びます）。

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。

【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、メニューの一番上の「アプリと機能」をクリックします。
- ②「このリスト検索」と表示のある検索欄に「zip」と入力します。
- ③Winzip 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。
- ④「アンインストール」をクリックします。
- ⑤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）。

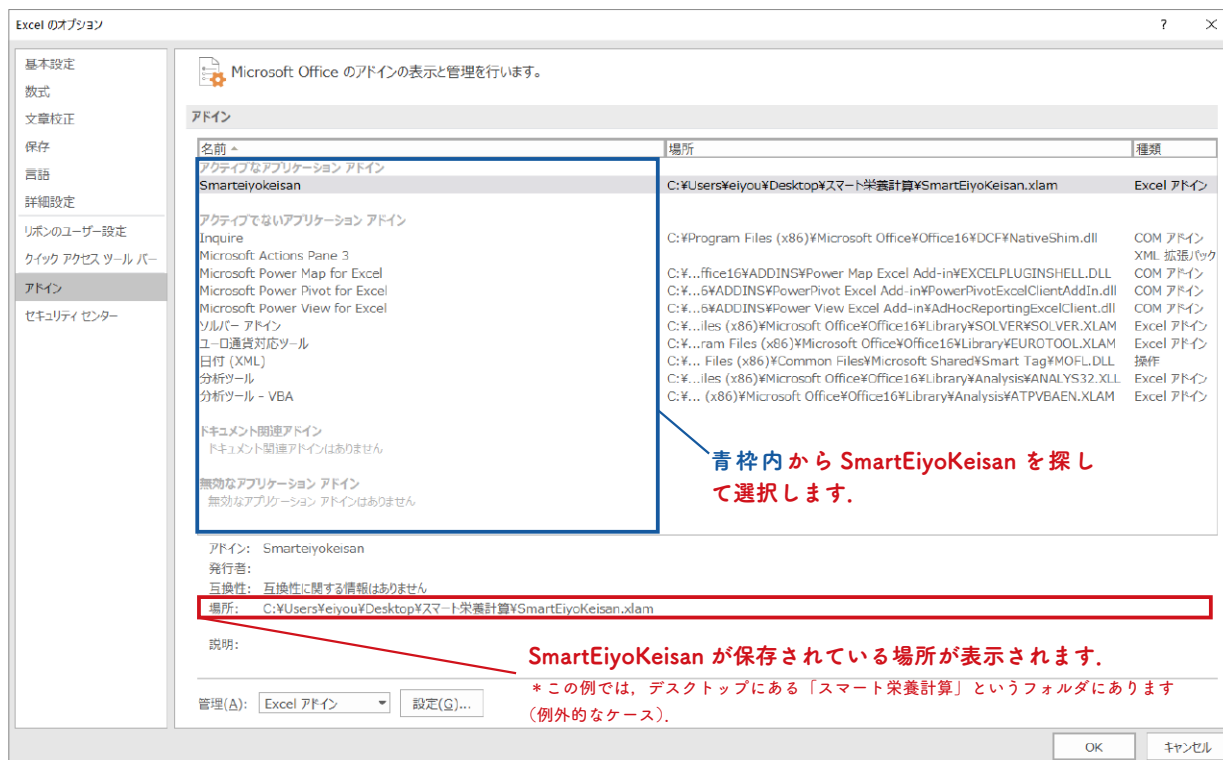
A 15 インストール時にダウンロードした「SmartEiyoKeisan9.1 (.zip)」を解凍して、「アンインストール (.xlsb)」を起動してください。この操作では、Excel へのスマート栄養計算のアドイン登録が外れます。スマート栄養計算自体を PC から削除する場合は、Q16 を参照してください。

Q16 アンインストールしたい（アドインを削除する）。

A 16 スマート栄養計算は Excel ファイルの一種である「アドイン」というファイル形式になります。アドインファイルを削除するには、まず SmartEiyoKeisan(.xlam) という名前のアドインファイルが保存されている場所を確認します。

【手順】

- ①Excel を起動し「オプション」を選びます（またはメニューの「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「アドイン」を選びます。
- ③次のページのウィンドウの青枠内から「SmartEiyoKeisan」を探して選択します。
画像の赤枠の部分に「SmartEiyoKeisan」が保存されている場所が表示されます。



【重要】SmartEiyoKeisan(.xlam) の保存先

SmartEiyoKeisan(.xlam) は以下のいずれかの場所に保存されています（通常は a～c のいずれかです）。

a. C:\医歯薬出版\スマート栄養計算\SmartEiyoKeisan.xlam

「C ドライブ→医歯薬出版→スマート栄養計算」フォルダのことです。

スマート栄養計算を Ver.9 で初めてインストールした場合や旧バージョンを完全にアンインストールした状態でインストールした場合、このフォルダにファイルが保存されます。

b. C:\Users\《ユーザ名》\Documents\医歯薬出版\スマート栄養計算\SmartEiyoKeisan.xlam

「ドキュメント→医歯薬出版→スマート栄養計算」フォルダのことです。

* 旧バージョンのスマート栄養計算がこのフォルダに保存されている場合、Ver.9 は旧バージョンのアドインファイルを上書きすることでインストールされるため、同じフォルダに保存されます。

c. C:\Users\《ユーザ名》\AppData\Roaming\Microsoft\AddIns\SmartEiyoKeisan.xlam

Excel に用意されているアドインファイルの保存場所になります。

* 旧バージョンのスマート栄養計算がこのフォルダに保存されている場合、Ver.9 は旧バージョンのアドインファイルを上書きすることでインストールされるため、同じフォルダに保存されます。

d. その他（例外的なケース）

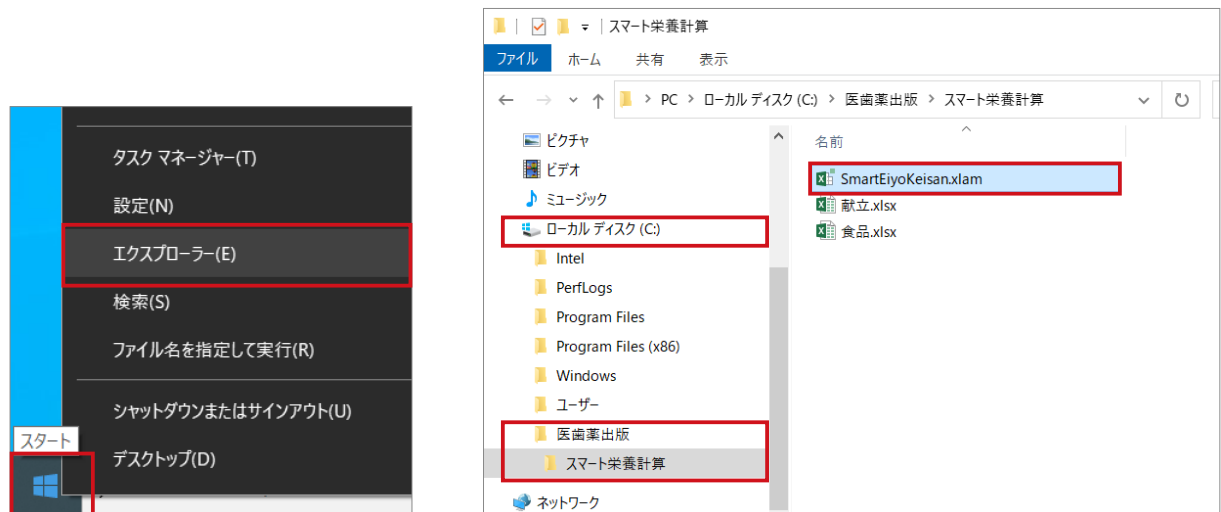
④ SmartEiyoKeisan(.xlam) ファイルの保存先が確認できたら、Excel を閉じます。

Excel を起動しているとアドインファイルを削除できませんので、Excel は必ず閉じてください。

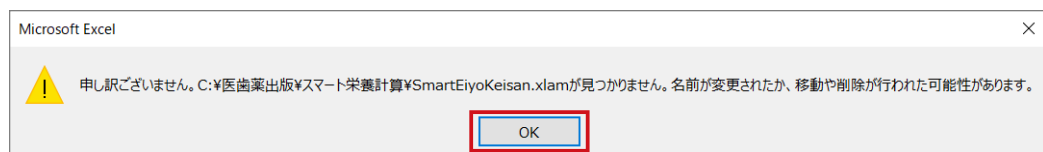
⑤この先の手順は、ファイルの保存先によって異なります。

【保存先が a のケース】

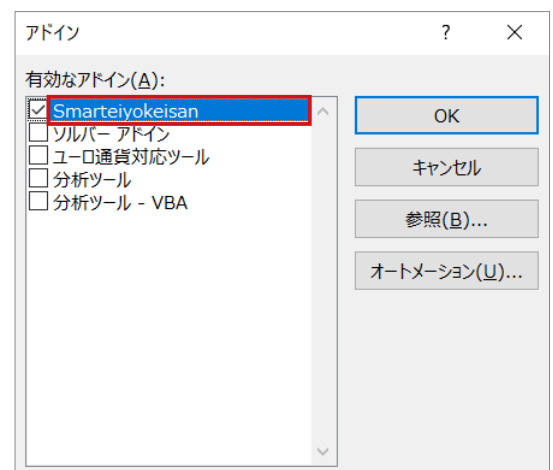
- ① スタートボタンを右クリックして、「エクスプローラー」を起動します。
- ② 開いたウィンドウの左側より「C ドライブ」をクリックし「医歯薬出版→スマート栄養計算」フォルダを開きます。
- ③ 「スマート栄養計算」フォルダ内にある「SmartEiyoKeisan (.xlam)」ファイルを削除します。



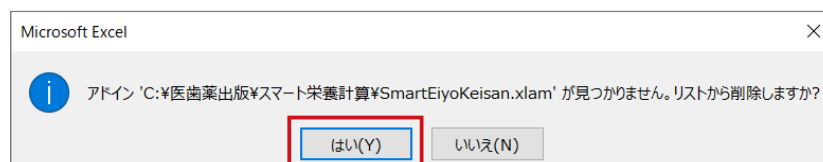
- ④ Excel を起動します。
メッセージが表示されますので、「OK」をクリックします。



- ⑤ 空白のブックを作成しキーボードの「Alt キー」→「T」→「I」を入力して、「アドイン」ウィンドウを開きます。
* 上記のショートカットで「アドイン」ウィンドウが開かない場合は、空白のブックを作成し、「ファイル→オプション」を選び→Excel のオプションの左側から「アドイン」を選択→ウィンドウの中央の下の「設定」をクリックして、「アドイン」ウィンドウを開いてください。

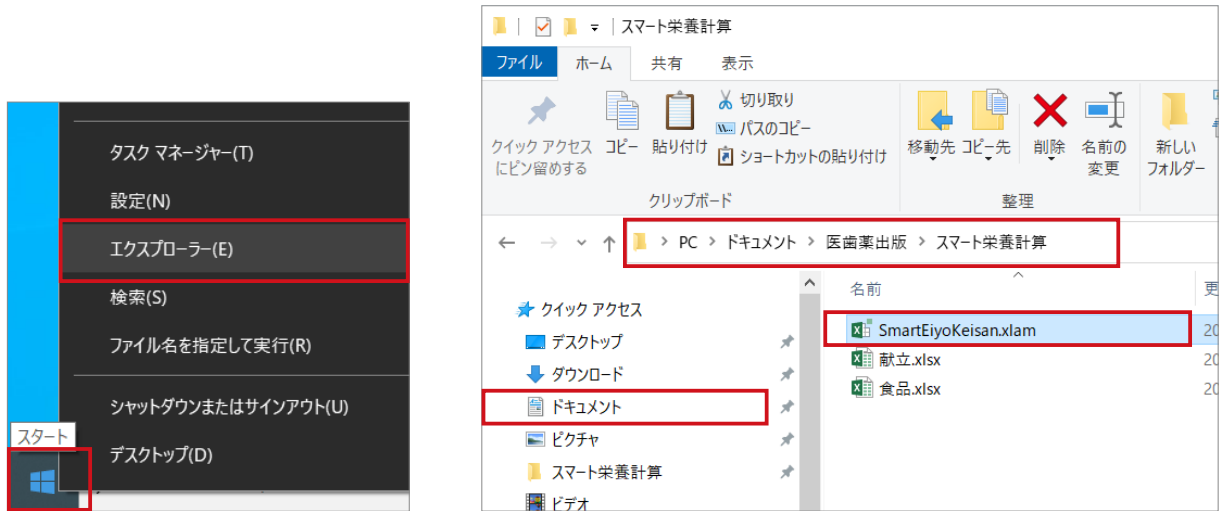


- ⑥ 開いたウィンドウで SmartEiyoKeisan を選択します。メッセージが表示されますので、「はい」をクリックします。アドインウィンドウを「OK」で閉じます。
これでアドインファイルの削除が完了です。

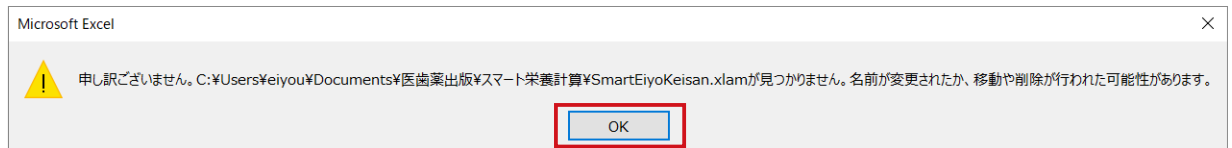


【保存先がbのケース】

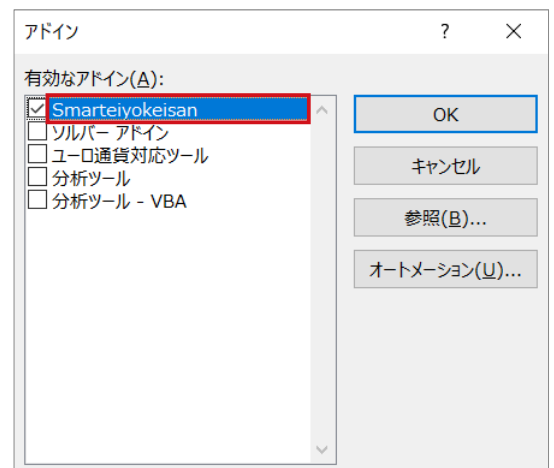
- ① スタートボタンを右クリックして、「エクスプローラー」を起動します。
- ② 開いたウィンドウの左側より「ドキュメント」をクリックし、「ドキュメント」にある「医歯薬出版→スマート栄養計算」フォルダを開きます。
- ③ 「スマート栄養計算」フォルダ内にある「SmartEiyoKeisan (.xlam)」ファイルを削除します。



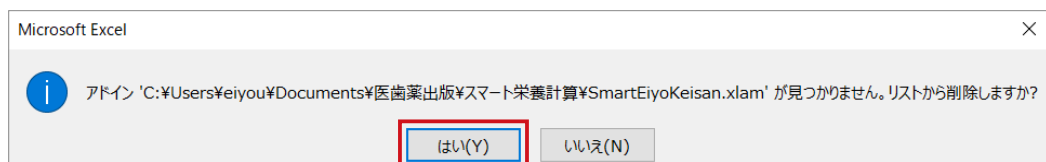
- ④ Excel を起動します。
メッセージが表示されますので、「OK」をクリックします。



- ⑤ 空白のブックを作成しキーボードの「Alt キー」→「T」→「I」を入力して、「アドイン」ウィンドウを開きます。
* 上記のショートカットで「アドイン」ウィンドウが開かない場合は、空白のブックを作成し、ファイル→オプションを選び→Excel のオプションの左側から「アドイン」を選択→ウィンドウの中央の下の「設定」をクリックして、「アドイン」ウィンドウを開いてください。



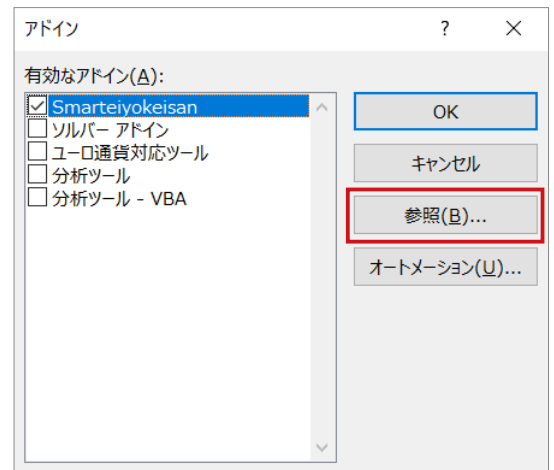
- ⑥ 開いたウィンドウで SmartEiyoKeisan を選択します。メッセージが表示されますので、「はい」をクリックします。アドインウィンドウを「OK」で閉じます。
これでアドインファイルの削除が完了です。



【保存先がcのケース】

① Excel を起動して空白のブックを作成し、キーボードの「Alt キー」→「T」→「I」を入力して、「アドイン」ウィンドウを開きます。

*上記のショートカットで「アドイン」ウィンドウが開かない場合は、空白のブックを作成し、ファイル→オプションを選び→Excel のオプションの左側から「アドイン」を選択→ウィンドウの中央の下の「設定」をクリックして、「アドイン」ウィンドウを開いてください。



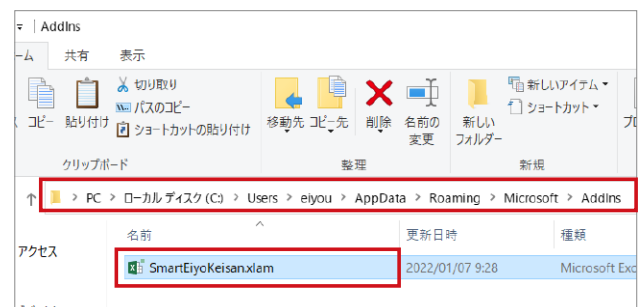
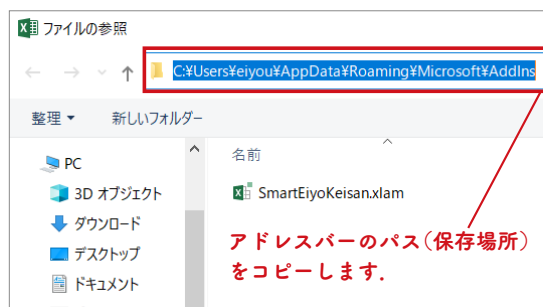
② SmartEiyoKeisan を選択して、右側の「参照」ボタンをクリックします。

③開いた「参照」ウィンドウ内アドレスバーを選択して保存先をコピーします。

④ Excel を閉じます。

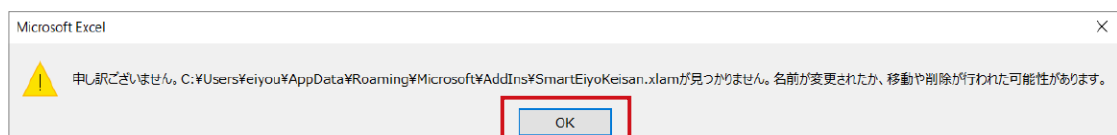
⑤スタートボタンを右クリックして、「エクスプローラー」を起動し、アドレスバーにコピーした保存先を貼り付けて Enter キーを押します

⑥移動したフォルダにある SmartEiyoKeisan(.xlam) を削除します。



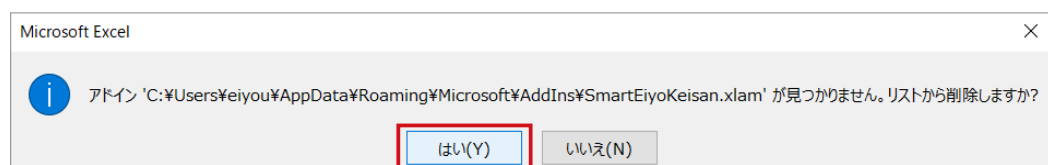
⑦ Excel を起動します。

メッセージが表示されますので、「OK」をクリックします。



⑧ Excel を起動して空白のブックを作成し、キーボードの「Alt キー」→「T」→「I」を入力して、「アドイン」ウィンドウを開きます。

⑨アドインのウィンドウが開きますので、SmartEiyoKeisan を選択します。メッセージが表示されますので、「はい」をクリックします。アドインウィンドウを「OK」で閉じます。
これでアドインファイルの削除が完了です。



【保存先がdのケース】

①アドインの保存先のフォルダを開き、SmartEiyoKeisan (.xlam) を削除します。

②【保存先がcのケース】の⑦～⑨の手順を行います。

■ 動作環境について

Q17 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 17 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。

Q18 なぜ Mac に対応していないのでしょうか。

A 18 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。

Q19 古いバージョンは、サポートの対象となりますか。

A 19 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

Q20 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 20 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。

Q21 再計算時に設定した書式が消えてしまいました。

A 21 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。

Q22 合計値、平均値の計算が合わないことがあります。

A 22 「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、

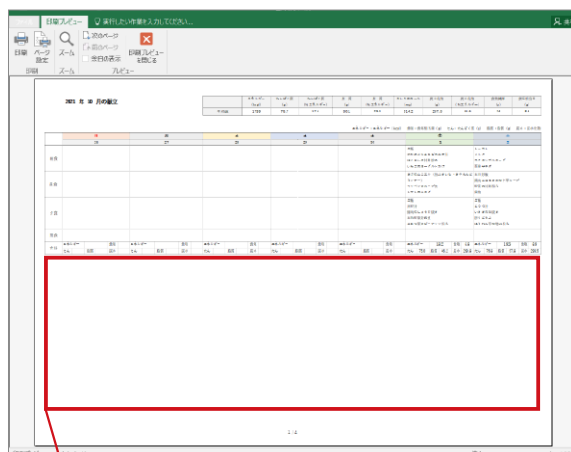
1. エネルギー合計：107.4 + 107.4 = 214.8 → 215 ※合計前は切り下げ、合計後は切り上げ
2. 水分合計→ 4.05 + 4.05 = 8.1 ※合計前は切り上げ、合計後はそのまま
3. たんぱく質：3.81 + 3.81 = 7.62 ※合計前、合計後ともに切り下げ

となります。

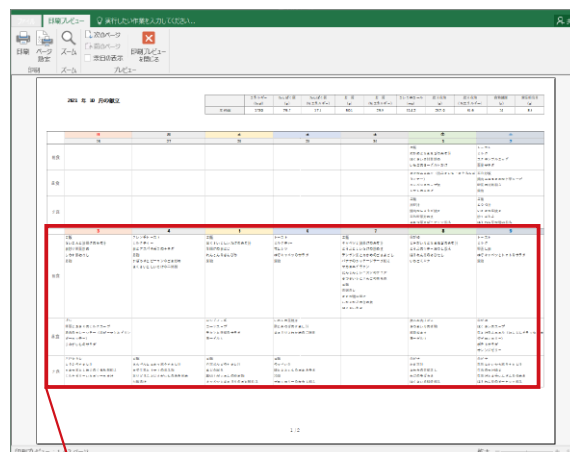
J3												
1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	M
2	日付	献立名	献立名	食品番号	食品名	重量(g)	食品群	栄養率(%)	エネルギー(kJ)	エネルギー(kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)
3				01001	アマランサス 玄穀	30	01_穀類	0	449	107	4.1	3.8
4				01001	アマランサス 玄穀	30	01_穀類	0	449	107	4.1	3.8
5					合 計	60			899	215	8.1	7.6
6					合計	60			899	215	8.1	7.6
7					総 合 計	60			899	215	8.1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

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（次週の献立）が余白部分に収まらないためです。「印刷プレビュー」の前に各種設定画面の「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（「カレンダー表示設定」については [13 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。



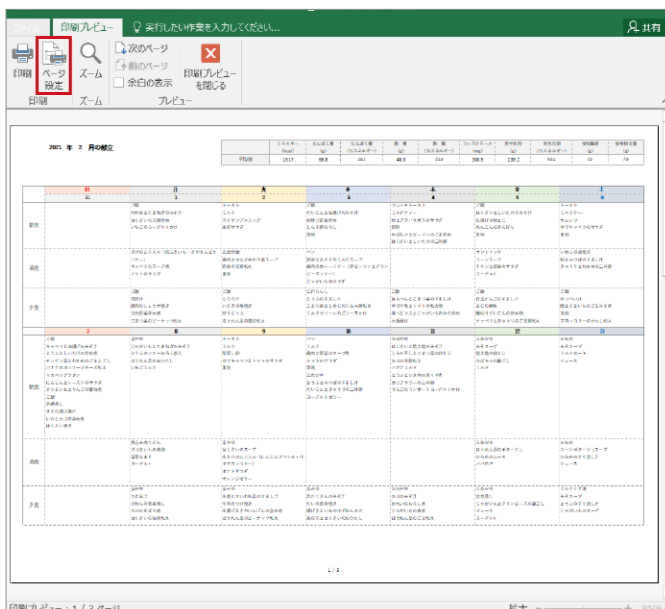
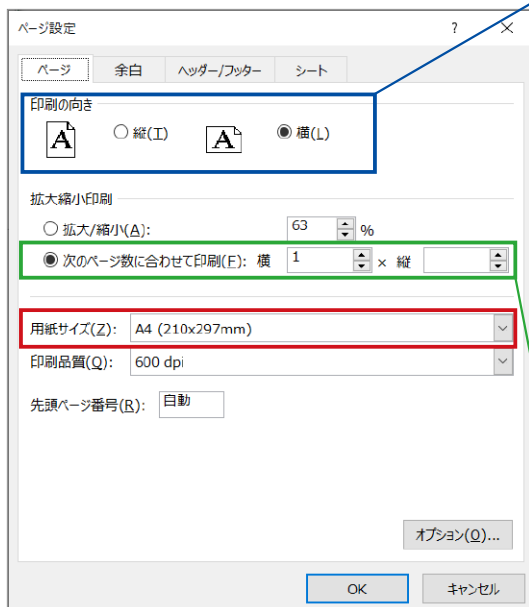
Q26 カレンダーを1ページで印刷したいのですが。

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(→ [15 ページ](#))。

※「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

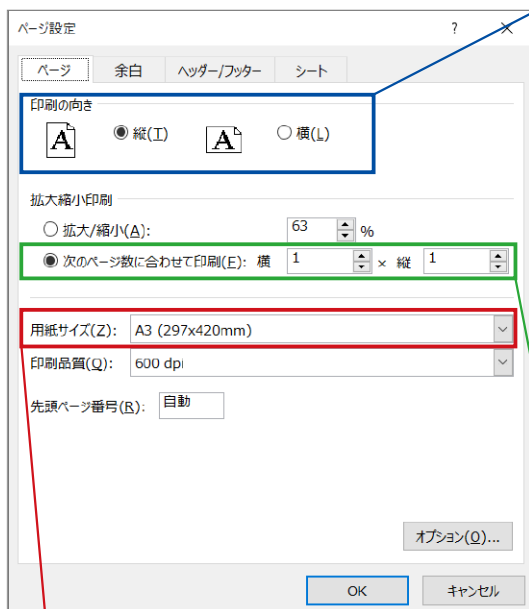
初期値では「印刷の向き」は横に設定されています。



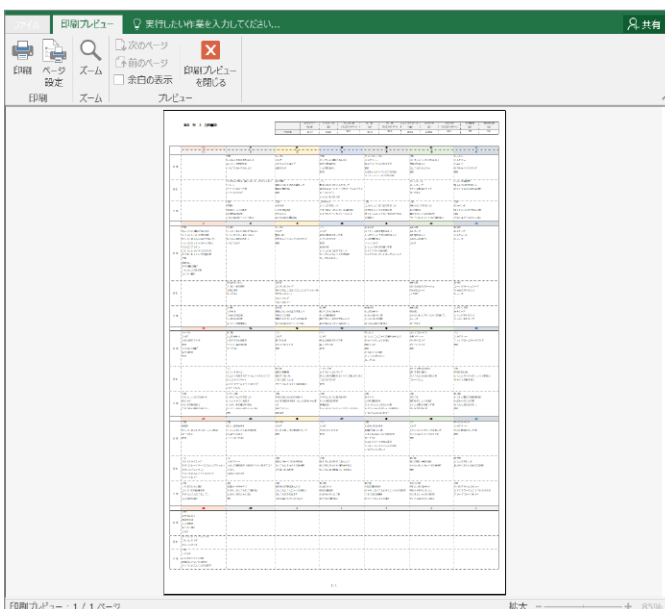
「横が1で縦が空白」は、「全ての列が1ページに印刷する」設定になります。

●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 サイズでの印刷であれば、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。

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

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

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

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	串糖 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	串糖 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下さい。

【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、[Q13](#) の【手順】の方法で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。

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、[サポートサイト](#)よりお問い合わせください。

Q31 「同じ名前のブックを同時に開くことはできません」というメッセージが表示された。

A 31 このメッセージが表示されるのは、SmartEiyoKeisan(.xlam) ファイルを開いているためです。スマート栄養計算は、SmartEiyoKeisan(.xlam) ファイルを開いて使用するのではなく、インストール後に Excel に追加されたメニューから起動して使用します。 [5 ページ](#)からの「利用マニュアル」をご覧ください。

■ その他

Q32 ○○○○という食品が含まれていないのはなぜですか。

A 32 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）増補 2023 年」「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。

Q33 Excelの使い方を教えていただけないでしょうか。

A 33 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。

Q34 インストール時にExcelを起動していないのに「インストールはExcelを閉じた状態で行ってください」と表示された。

A 34 タスクバーなどで Excel が起動していなくても PC 内部で Excel ファイルが開いている場合があります。以下の方法で Excel が起動していないかを確認してください。

【プロセスの確認】

①「Ctrl キー + ALT キー + Delete キー」でタスクマネージャーを起動します。

②「プロセス」タブのアプリ、バックグラウンドプロセス、Windows プロセスを確認し、Excel が起動中であれば終了します。

【個人用マクロブック】

個人用マクロブック (PERSONAL.XLSB) がある環境では、インストール (.xlsb) ファイル以外にも Excel ファイルが起動中と判定されます。個人用マクロブック (PERSONAL.XLSB) をデスクトップなどに一時的に回避してからインストーラでインストールするか、Q10 の方法でインストールをしてください。

個人用マクロブックの保存先：C:\Users\《ユーザー名》\AppData\Roaming\Microsoft\Excel\XLSTART

【お問い合わせについて】

●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います。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と特に便利なものを紹介します（Excelのショートカットは、スマート栄養計算の機能ではありませんので、お問い合わせには対応いたしかねます）。

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、このキーも覚えておくと便利です。

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」（→ [8ページ](#)）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。下記の要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 10 / 11（64bit 日本語版）

※ 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 2019 / 2021 / 2024 / Microsoft 365（32 / 64bit 日本語版）

※ 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」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、[35 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。

※ Microsoft 365 は、2025 年 1 月 10 日時点のバージョンが、動作検証環境となります。

※ Excel と互換性のある表計算ソフト（KINGSOFT 社製、JustSystems 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製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 に限ります）。
※ ユーザー食品やユーザー献立の共有は、同じ職場や同じクラスなどの場合は共有可能です（不特定多数への配布（Web サイト上での公開など）はお控えください）。
3. 本製品の利用期間（ダウンロード、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、ダウンロード、バージョンアップ等の対応は対象外となります。
『日本食品成分表 2025 八訂』を購入された方のサポート対応期間：**2026 年 1 月 31 日まで**
※ 『日本食品成分表 2024 八訂』以前の書誌につきましては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）増補 2023 年」「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

・ビジュアル治療食 300 第 3 版

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。特典である書籍に掲載の 600 種類以上の食品・献立データは、「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、より実際的な栄養指導・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）

『ビジュアル治療食 300 第 3 版』（医歯薬出版）より

スマート栄養計算 Ver.9.2

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
2022 年 2 月 20 日	Ver.8.0 発行
2023 年 2 月 20 日	Ver.9.0 発行
2024 年 2 月 20 日	Ver.9.1 発行
2025 年 2 月 20 日	Ver.9.2 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., 2016, 2025. 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。