

栄養情報演習 第7回提出物

■作成するファイル名

第7回 五訂食品成分表 (計算用) axc31xxx 氏名
提出フォルダ [第7回 五訂食品成分表]

◇Excel ファイルのコピーと保存

元のファイル 「第7回 五訂食品成分表 (値のみ)」

新しいファイル「第7回 五訂食品成分表 (計算用) axc31xxx 氏名」

◇計算用シートの作成

以下の作業を「穀類」から「嗜好飲料」まですべてのシートに対して行うこと。

①はじめに (計算用シート) をクリアする

- ・「重量」はすべて1にする
- ・「廃棄率」の数字はそのまま残す
- ・その他は空白にしておく

②次の計算式を入力

(例)「穀類」シートのE3セル (エネルギーの先頭行)

$=$ [第7回 五訂食品成分表 (値のみ) .xls] 穀類 !E3*\$C3/100

(絶対参照の\$マークに注意)

③この式を「エネルギー」から「食塩」までのすべてのセルにコピーする

◇計算用シートが完成したら以下のデータを入力して確認する

(新しくシートを1つ開いて「コピー」－「値の貼り付け」を繰り返す)

コード	[食品名]	[重量] (g)	廃棄率 (%)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
1026	食パン・市販品	60		158.4	22.8	5.58	2.64	28.02
7125	ブルーベリー・ジャム	10		18.1	5.51	0.07	0.03	4.38
13025	ヨーグルト・全脂無糖	100		62	87.7	3.6	3	4.9
13003	普通牛乳	100		67	87.4	3.3	3.8	4.8
6182	トマト・果実一生	30	3	5.7	28.2	0.21	0.03	1.41
6065	きゅうり・果実一生	20	2	2.8	19.08	0.2	0.02	0.6
6315	レタス・サニーレタス・葉	10	6	1.6	9.41	0.12	0.02	0.32
17012	食塩	2		0.0	0.002	0.0	0.0	0.0
17042	マヨネーズ・全卵型	10		70.3	1.62	0.15	7.53	0.45
			合計	385.9	261.7	13.2	17.1	44.9