

第4回課題 食品構成表の作成

◆データの準備

[public]→[jugyo]→[kenkou]→[太田]→[栄養情報Ⅱ]→「食品構成表」をコピーする
コピーしたら、ファイル名に学籍番号と氏名を入れておく

bxn11xxx 文教花子 食品構成表.xlsx (このファイルを提出する)

◆本日の作業

①対象者モデルを1つ選び、PFCの各値を計算する(食品構成表に「値貼り付け」する)
「学童期低学年女子」 / 「スポーツ選手男子20歳」 / 「19歳女子」

②穀類エネルギー比から穀類の摂取量を決める(分量は10g単位で四捨五入)

(19歳女子の場合)

$$2050\text{kcal} \times 55\% = 1127.5\text{kcal}$$

$$\text{荷重平均成分表より } 1127.5 \div 316 \times 100 = 356.8 \rightarrow 360\text{g} \rightarrow (\text{A表に入力})$$

③動物性たんぱく質比から動物性食品(乳類・卵類・魚介類・肉類)の摂取量を決める

$$(\text{たんぱく質目標量}) \times 45\% = \star\text{g} \quad \text{---} \quad (\text{ここへ入力しておく})$$

☆の値に近くなるように下記4食品の分量を決める

- (例) ・乳類 180g
・卵類 40g
・魚介類 40g
・肉類 30g

→荷重平均成分表を使うこと
・分量を入力する
(数字は適当に変更してよい)
・A表に「値貼り付け」する

たんぱく質
☆

④その他の食品群の摂取量を仮に仮定して栄養量を集計する

- ・いも類: 50~100g (例) 70g
・果実類: 100~200g 150g
・緑黄色野菜: 100g 100g
・その他の野菜: 200g 200g
・藻類: 5~10g 5g

→荷重平均成分表を使うこと
・分量を入力する
(数字は適当に変更してよい)
・A表に「値貼り付け」する

⑤中間集計を求める

⑥不足のたんぱく質をとるように豆類の摂取量を求めて、A表に入力

$$(\text{たんぱく質目標量}) - (\text{中間集計}) = \bullet\bullet\text{g}$$

$$\text{荷重平均成分表より } \bullet\bullet \div 12.2 \times 100 \rightarrow \text{豆類の摂取量 (10g単位)}$$

⑦脂質目標量から油脂類の量を求めて、A表に入力

$$(\text{脂質目標量}) - (\text{中間集計} + \text{豆類}) = \blacktriangle\blacktriangle\text{g}$$

$$\text{荷重平均成分表より } \blacktriangle\blacktriangle \div 93.6 \times 100 \rightarrow \text{油脂類の摂取量 (10g単位)}$$

⑧エネルギーの不足分を砂糖類でとる

$$(\text{総エネルギー量}) - (\text{⑦までの合計}) = \blacklozenge\blacklozenge\text{kcal}$$

$$\text{荷重平均成分表より } \blacklozenge\blacklozenge \div 362 \times 100 \rightarrow \text{砂糖類の摂取量}$$

⑨荷重平均成分表のすべての数値を食品構成表に「値貼り付け」する

給与栄養目標量との「過不足」、および「栄養比率」を求めて、食品構成表を完成させる

できる人は対象者モデルを変えて食品構成表を作成して下さい