

## 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

(たんぱく質目標量)  $\times 45\% = \star\text{g}$  (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  
・果実類: 100~200g  
・緑黄色野菜: 100g  
・その他の野菜: 200g  
・藻類: 5~10g

(例) 70g  
150g  
100g  
200g  
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

できた人は対象者モデルを変えて、「その2」「その3」の食品構成表を作成して下さい