

## 第10回 食品群別荷重平均成分表の作成

### ◆本日の作業

#### ①データの準備 (フォルダ) [public]→[jugyo]→[kenkou]→[太田]→[栄養情報 I]

次の Excel ファイルをマイドキュメントへコピーしてリネームする

**荷重平均成分表.xlsx** → **荷重平均成分表 bxn11xxx 文教花子.xlsx**

(シートの中身) → 「文教給食センター」の1ヶ月分の食材の使用割合 (%)

#### ②栄養計算ソフトの利用 →ソフト名 **BNS 栄養計算 ver4.2(db2.3)**

(a) 栄養計算ソフトを起動したら、「新しく献立を作成する」を選ぶ。

献立名 **荷重平均計算シート 栄養情報 I**

(b) 各食品について、使用割合の%値を重量 (g) とみなして栄養計算を行う。

#### ※注

- ・食品群別の集計は、③-(b)で行うので、ここでは計算しなくてよい
- ・B列 (料理名の欄) に「穀類」「いも類」「砂糖類」・・・を入力する

(c) すべての食品についての**栄養計算が終了したら、一度栄養計算ソフトを閉じる。**

#### ③荷重平均成分表の作成

(a) data フォルダの「**荷重平均計算シート**」をダブルクリックして開き、「荷重平均成分表 bxn11xxx 文教花子」の白紙シート上にコピーする。  
(シート見出しに「作業シート」のような名前をつけておくとよい)

(b) 食品群ごとに集計処理を行い、荷重平均シートにコピーして表を完成させる。

#### ワンポイント

- ・作業シートで、使用しない列は削除しておくとう作業しやすい。
- ・ビタミンAは「レチノール当量」の値を使用すること。
- ・コピーするときは「値貼り付け」を用いること

【完成したら「CoursePower」で提出】