

第12回 「栄養マイスター」による栄養計算

◆データの準備（下記データをマイドキュメントにコピーする）

（フォルダ）[public]→[jugyo]→[kenkou]→[太田]→[栄養情報 I]

①献立写真（2枚）

141030(2C-3)3-5 朝・昼.JPG

141030(2C-4)3-5 間・夕.JPG

②操作マニュアル

栄養マイスター-BASIC Ver4.0 使用説明書.pdf

◆本日の授業の目的

【栄養マイスターVer4.0】による献立作成を行い、栄養計算ソフトの機能・操作法を理解する

使用する献立 **幼児期（3-5歳児）の一日食** → 栄養学各論実習（渡邊先生）の授業で使用した献立

◆全体の流れ

- ①一品献立（14個）の作成と登録（50分）
 - ②一日献立（朝・昼・間・夕）の作成と登録（10分）
 - ③作成したデータをマイドキュメントにコピー（バックアップする）
 - ④作成した献立の栄養バランス分析（レーダーチャートの確認）
 - ⑤印刷機能「献立栄養印刷」でExcelファイル出力→CoursePowerで提出
- } (20分)

◆作業の手順

①一品献立の作成と登録

14個の献立を「一品献立」としてそれぞれ登録する。



- ・各献立名には学籍番号を付けること
「bxn11xxx サンドイッチ」
「bxn11xxx 野菜サラダ」
「bxn11xxx 果物①」 など
- ・「大分類」「小分類」「ふりがな」は入力必須項目
- ・余裕がある人は「レシピ」も入力する
- ・次の献立を入力する前に画面を「クリア」する

②一日献立（朝・昼・間・夕）の作成と登録



献立写真を入れる

- ・一日献立名
「bxn11xxx 幼児食一日献立」
- ・個人登録する→「いいえ」
- ・通常の献立として登録→「はい」

「検索」画面を表示したあとに、「一品献立」を検索して登録する



③作成したデータをマイドキュメントにコピー

次回利用するために献立をバックアップしておく（PC本体のデータは毎日初期化されるため）

設定 - ファイル入出力をクリックする

「一日献立」と「一品献立」の両方を出力する

一日献立のファイル出力

一品献立のファイル出力

ファイルに入力したい一品献立をダブルクリックして選択する

名称	熱量	蛋白質
bxn11xxxかぼちゃサラダ	68	1.1
bxn11xxxご飯50	178	3.1
bxn11xxxサンドイッチ	298	11.3
bxn11xxxシヨ		
bxn11xxxチキ		
bxn11xxxヨー		
bxn11xxxわか		
bxn11xxx果物		
bxn11xxx果物①	32	0.1
bxn11xxx果物②	80	4
bxn11xxx牛乳	17	0.3
bxn11xxx野菜サラダ	7	0.5
bxn11xxx野菜スープ	14	1.9
bxn11xxx青菜のしらす和え	140	12.2
bxn11xxx鮭の和風クリーム煮		

④作成した献立の栄養バランス分析（レーダーチャートの確認）

対象者の年齢・身長・体重を設定して、レーダーチャートを作成する

設定する数値は、食品成分表に掲載されている「日本人の食事摂取基準 2010」を参考にすること

⑤印刷機能「献立栄養印刷」のExcelファイル出力

Excelファイル出力

ファイル名 献立栄養印刷 bxn11xxx 氏名.xls

このファイルを「CoursePower」で提出する