

## 第12回 「栄養マイスター」による栄養計算

### ◆データの準備（下記の献立写真（2枚）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]

141030(2C-3)3-5 朝・昼.JPG

141030(2C-4)3-5 間・夕.JPG

### ◆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、市販ソフトウェアの機能・操作法を理解する  
（操作マニュアル）**栄養マイスター-BASIC Ver4.0 使用説明書.pdf**

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

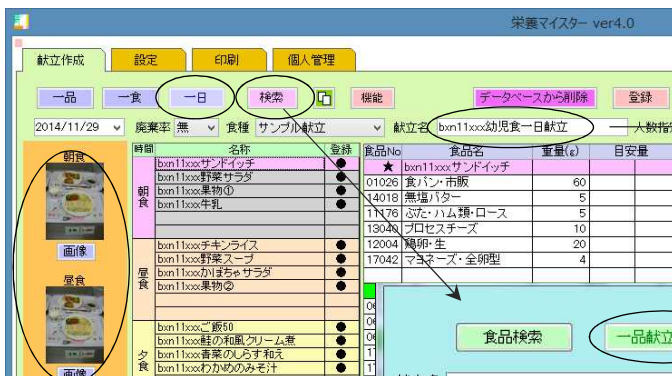
#### ①一品献立の作成と登録

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

名称	熱量	蛋白質	脂質	糖質
bxn11xxxかぼちゃサラダ	68	1.1	4.3	7
bxn11xxxご飯50	178	3.1	0.5	38.6
bxn11xxxサンドイッチ	298	11.3	15.2	28.5
bxn11xxxジュース	42	0.8	0	11

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

ファイルに出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	...
bmx11xxxかぼちゃサラダ	68	1.1	4.0
bmx11xxxご飯50	178	3.1	0.1
bmx11xxxサンドイッチ	298	11.3	15.0
bmx11xxxジュース			
bmx11xxxチキンライス			
bmx11xxxヨーグルトかん			
bmx11xxxわかめのみそ汁			
bmx11xxx牛乳			
bmx11xxx鮭の和風クリーム煮			
bmx11xxx青菜のしらす和え			
bmx11xxx野菜サラダ			
bmx11xxx野菜スープ			
bmx11xxx果物①	32	0.1	0.0
bmx11xxx果物②	80	4	4.0
bmx11xxx牛乳	17	0.3	1
bmx11xxx野菜サラダ	7	0.5	0
bmx11xxx野菜スープ	14	1.9	0.0
bmx11xxx青菜のしらす和え	140	12.2	5.0
bmx11xxx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」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