

女子栄養大学出版部から栄養計算ソフトのご案内

栄養Pro Cloud

栄養Proクラウド

文部科学省の

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」対応

POINT
1

オンライン授業でも
使えます!

学校、職場、自宅で
使える!

インストール不要。
ネット環境があれば、
どこでも利用可能です。



POINT
2

新規食品・料理の
登録が可能!

バックアップは
不要!

料理や献立などのデータは
常に最新情報で
保存、使用できます。



POINT
3

初心者でも
使いやすい!

充実のデータ!

食品の写真多数、
約1500点の
料理データを収録!



「栄養Proクラウド」はWeb上で栄養計算ができるアプリです。インターネットにつながっているパソコン、タブレット(iPad)があれば、いつでもどこでもアクセスして利用できます。

○食品の写真や目安量が表示され栄養計算・献立作成が簡単にできます。

栄養計算

・食品を選びやすい!

食品の写真つきで、迷わず選べます。

・各食品の解説(留意点)が確認できる!

食品検索のさいに、右上の食品解説をクリックすると、各食品の留意点(文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」第3章 資料1 食品群別留意点より)をごらんいただけます。たとえば、成分表の分析に用いられた試料の品種や産地の情報もご確認いただけます。

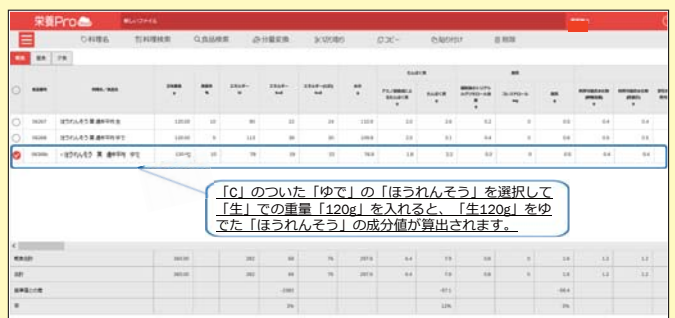


・食品の目安量が充実!

1個:●g、1切れ:●gなど、見当をつけるためのおおよその重量がわかり、簡単に入力できます。

・調理後データもらくらく変換!

調理前の重量を使って、調理後の成分値計算ができます。



・新規食品やオリジナル料理登録が可能!

よく使う商品の栄養価を食品登録したり、オリジナル料理を登録したり、オリジナル料理のレシピを入力してレシピカードとして出力することもできます。

・栄養計算結果のCSV出力(エクセルデータへの書き出し)が可能!

・「2015年版(七訂)」の方法のエネルギー値も表示!

これまでの栄養計算結果と比較したい場合や、食品成分表示にも便利です。

○外食を含めた約1500点の料理データ(材料&作り方)を収録

料理データ

料理名 **ほうれん草とカニのチャウダー** 料理番号 00027

ふりがな **ほうれんそうとかにのちやうだー**


食材 **緑黄色野菜** 淡色野菜 乳製品

主菜・副菜 **副菜** 季節 **冬**

調理方法 **洋風** その他 **汁物**

材料

ほうれん草・・・50g
 カニ(缶詰)・・・25g
 酒・・・小さじ1/2
 玉ねぎ・・・1/4個
 バター・・・小さじ1/2
 小麦粉・・・小さじ1弱
 水・牛乳・・・各1/2カップ
 固形ブイヨン・・・1/8個
 塩・・・ミニスプーン1/2強
 こしょう・・・少量



作り方

(1) ほうれん草は沸騰湯に入れてゆで、水にとり、水けを絞って1.5cmに切る。
 (2) カニは軟骨を除いてあくはくし、酒を混ぜる。玉ねぎは1cm角に切る。
 (3) なべにバターを熱して玉ねぎをいため、透き通ってきたら小麦粉をふり入れ、焦がさないように注意してさらにためる。分量の水と固形ブイヨンを加えて木べらでなべ底をこすりながら煮、沸騰したらふたをして弱火にし、15分煮る。ほうれん草とカニと牛乳を加え、煮立ったら塩とこしょうで調味する。

・料理データを活用して献立作成ができます。

搭載データ

「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」※
 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



「八訂 食品成分表2024」

好評発売中!

■女子栄養大学出版部/発行

■香川明夫/監修

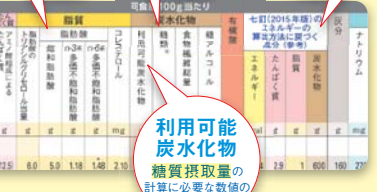
■定価1,870円(税込)

脂肪酸
飽和脂肪酸も多価不飽和脂肪酸も本表でひとめでわかる

糖類
食事摂取基準2025を見据えてオリジナル収載!

2015年版
経時変化を見るのにも便利!七訂の方法で計算したいときに!

利用可能炭水化物
糖質摂取量の計算に必要な数値の列を作成!



○わかりやすい栄養評価

※「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」に対応。

栄養評価

栄養評価 評価対象 **朝食の和風献立** 評価方法 **八訂**

No. **1** 名前 **匿名** 基準値 男性・普通(30-49歳) 性別 **男性** 年齢 **49歳** 身長 **165 cm** 体重 **75 kg** BMI **27.5** 身体活動レベル **普通**

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質(P) 炭水化物(C) 脂質(F)

たんぱく質(P) 過正比率(%) 比率(%)
 13-20(16.5) 17

脂質(F) 20-30(25) 20

炭水化物(C) 50-65(57.5) 63

穀類エネルギー比率

穀類エネルギー 716 43

穀類以外エネルギー 1683

摂取たんぱく質の重量比率

動物性たんぱく質 42.9 62

植物性たんぱく質 24.7 37

SMP比率

過正比

飽和脂肪酸(S) 12.94 3 3.6

一価不飽和脂肪酸(M) 12.25 4 3.4

多価不飽和脂肪酸(P) 10.37 3 2.9

摂取脂質の重量比率

動物性 18.2 49

魚介性 3.3 9

植物性 15.3 42

緑黄色野菜重量比率

緑黄色野菜 137 43

淡色野菜 180 57

EPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)の摂取量

EPA(mg) 272.6

DHA(mg) 498.6

四群分類(点)

1群 牛乳・乳製品 2 3

2群 魚介・肉・その他加工食品 3 4

3群 野菜 1 3

4群 果物 9 10

砂糖 0

コメント

・栄養評価のPDF出力ができます!

(七訂版と八訂版、両方に対応)

エネルギー産生栄養素バランス、穀類エネルギー比率、摂取たんぱく質の重量比率、SMP比率、摂取脂質の重量比率、緑黄色野菜重量比率、EPAとDHAの摂取量、四群分類、食事摂取基準に関する栄養評価

栄養評価 評価対象 **朝食の和風献立** 評価方法 **八訂**

No. **1** 名前 **匿名** 基準値 男性・普通(30-49歳) 性別 **男性** 年齢 **49歳** 身長 **165 cm** 体重 **75 kg** BMI **27.5** 身体活動レベル **普通**

食事摂取基準に関する栄養評価

栄養素	摂取量	基準値	判定(少=多)	規定平均必要量	摂取量	目安	割合	評価
エネルギー(kcal)	1683	2550-2850	X	2700				
たんぱく質(g)	70.1	65.0-135.0	O	50	65		13%	2.00未満
脂質(g)	37.6	60.0-90.0	X					20%以上30%未満
飽和脂肪酸(g)	12.94	-21.00	O					7.00以下
n-6系脂肪酸(g)	8.55	10.00-	A		10			
n-3系脂肪酸(g)	1.8	2.00-	A		2			
炭水化物(g)	269.3	340.0-440.0	X					50%以上60%未満
食物繊維(g)	20.4	21.0-	A					21以上
ビタミンA(μg)	728	900-2700	A	650	900		2700	
ビタミンD(μg)	17.4	8.5-100.0	O		8.5	100		
ビタミンE(mg)	7.3	6.0-90.0	O		6	900		
ビタミンK(μg)	573	150-	O		100			
ビタミンB1(mg)	1.88	1.40-	A	1.2	1.4			
ビタミンB2(mg)	1.6	1.60-	O	1.3	1.6			
ナイアシン(mg)	38.1	15.0-350.0	O	13	15		350	
ビタミンB6(mg)	2.09	1.40-60.00	O	1.1	1.4		60	
水溶性ビタミン	4.8	2.4-	O	2	2.4			
ビタミンB12(μg)	481	240-1000	O	200	1000			
カリウム(mg)	239	30-600	O	25	30		600	

判定 O:OK X:基準値以外 A:基準値の下限値に対して80%以上100%未満 M:基準値の上限値より大きい P:下限値の80%未満

(推奨端末) ・パソコン(Windows、Mac)、 ・タブレット(iPad) ※スマホは不可
 (推奨ブラウザ) ・Google Chrome最新版 ・Microsoft Edge最新版 ・Mozilla Firefox最新版 ・Safari最新版

監修/女子栄養大学 共同販売/日本ソフト開発(株) ■一般向け年間使用料:6,600円(税込)

お問合せは **女子栄養大学出版部 営業・マーケティング課**

TEL 03-3918-5411 FAX 03-3918-5591

e-mail:marketing@eiyoopro.jp



https://eiyo21.com/eiyo_pro_cloud/

INFORMATION → ご存知ですか? 女子栄養大学出版部 Web マガ

【知れば知るほどおもしろい!「食品成分表」】(著/渡邊智子先生)

「八訂成分表」での計算方法などの情報をWeb連載で随時お届けしています。

是非、ご覧ください! <https://eiyo21.com/blog/tag/seibunhyo/>



女子栄養大学出版部 〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3 TEL03-3918-5411 <https://eiyo21.com/>