

●日本人の食事摂取基準(2020年版)

対応

●日本食品標準成分表2015年版(七訂)
同アミノ酸編・脂肪酸編・炭水化物編

Microsoft® Excel®
アドインソフト
エクセル

栄養君® Ver.9

●日本人の食事摂取基準2020年版に対応した最新版

制作・著作：吉村幸雄

- 成分表追補2016・2017・2018に対応!
- 簡単操作で、多機能な栄養計算ソフト!
- 複数日献立の計算, 同義語検索・主材料検索など機能もさらに充実!
- ユーザ食品登録の機能性アップ!
- 成分表に記載されていない約250種類の「栄養補助食品」を初期データに搭載!



初回利用時のみ、アクティベーションのためインターネット接続が必須です。

価格：本体 26,000円+税

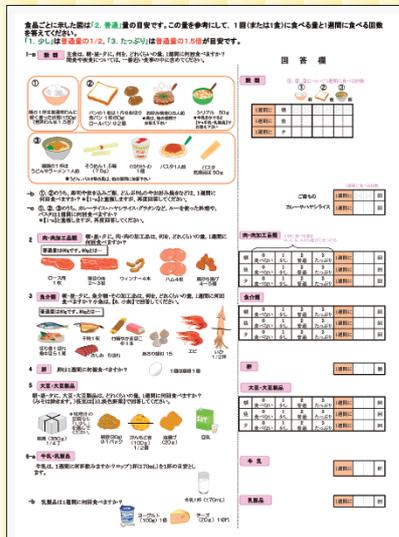
バージョンアップ価格：本体 13,000円+税

*Ver.7.0ならびに8ユーザの皆様を対象とするバージョンアップ価格です。
*ご注文の際は、Ver.7.0ならびに8ユーザIDが必須です。

エクセル 栄養君® Ver.9
アドインソフト
食物摂取頻度調査

新 FFQg Ver.6

制作・著作：吉村幸雄



- 40の質問に、摂取量(少し・普通・たっぷり)と頻度(1週間に何回)を答える食事調査法。
- 質問項目に新たに「プロテイン」を追加!
- ファイル形式が「xlsm」になり、使用できる列・行数が大幅に増加!

価格：本体 6,000円+税

バージョンアップ価格：本体 3,000円+税

*Ver.4.0ならびに5ユーザの皆様を対象とするバージョンアップ価格です。
*ご注文の際は、Ver.4.0ならびに5ユーザIDが必須です。



建帛社
KENPAKUSHA

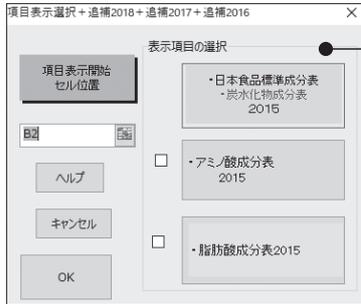
〒112-0011 東京都文京区千石4-2-15
Tel: 03-3944-2611 / Fax: 03-3946-4377
https://www.kenpakusha.co.jp/

エクセル 栄養君 Ver.9

- ダイアログボックスで希望の項目をチェックするだけの簡単操作で、正確な栄養計算、表やグラフによる診断ができます。
- 成績表では、肥満判定、食事バランスガイド(コマ)の表示、帯グラフによる栄養評価などが簡単に行えます。

(((基本的な操作)))

【計算・表示したい栄養素項目を選択します】

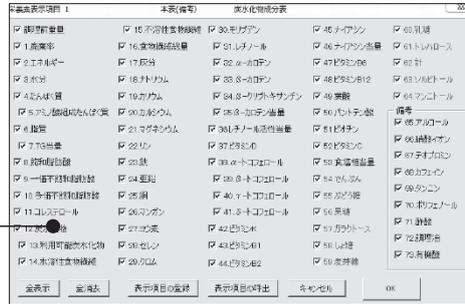


項目表示選択ダイアログ

計算・表示させたい栄養素項目を選択します。

本表および炭水化物 選択ダイアログ

本表54項目(備考9項目)、炭水化物11項目から選択できます。



*この他にも……

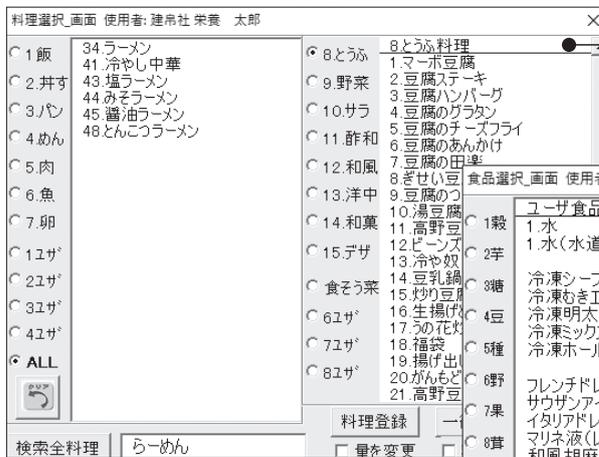
アミノ酸選択ダイアログ

アミノ酸24項目から選択できます。

脂肪酸選択ダイアログ

脂肪酸57項目から選択できます。

【食品あるいは料理を選択します】

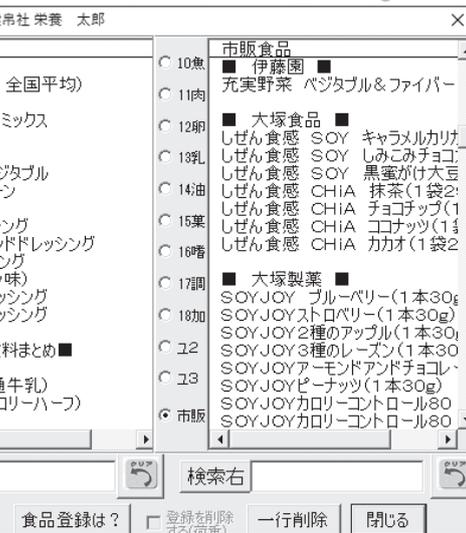


食品選択ダイアログ

『日本食品標準成分表2015』および『追補2016・2017・2018』の全食品データを搭載。ユーザ独自の食品登録もできます。

料理選択ダイアログ

731種類の料理データを搭載。ユーザ独自に作成した料理も登録できます。



◆「市販食品」データ搭載!

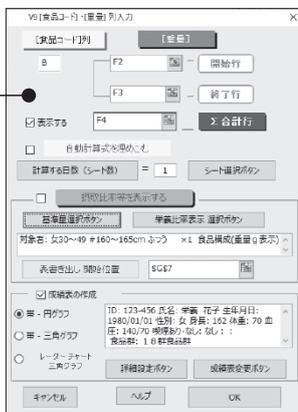
『日本食品標準成分表』に収録されていない、栄養補助食品が初期データに搭載しております。献立作成にご活用ください。ユーザで追加登録も簡単に行えます。

データ例:

- 「カロリーメイト」
- 「アミノバイタル®」
- 「一本満足バー」
- 「inゼリー」

など

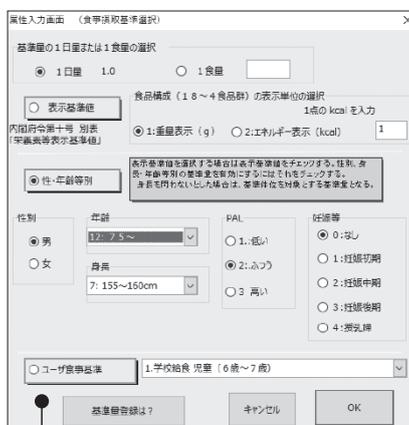
【計算範囲、計算結果の表示の単位を選択します】



範囲指定・計算実行ダイアログ

計算範囲を指定して、栄養計算を行います。摂取量の表示は、重量表示・エネルギー表示、ユニット単位での表示が可能です。

【喫食者の情報を入力します】



対象者属性入力ダイアログ

性、年齢、身長、体重、身体活動レベル、妊娠・授乳の有無を選択します。『日本人の食事摂取基準2020年版』の新たな年齢区分「50～64歳」「65～74歳」「75歳以上」に対応済。

◆ユーザ食品登録の新機能!

登録するシートが1つ増え、それに伴い、ユーザ食品のダイアログボタンが3つになりました。また、ユーザ食品の登録作業が大変便利になりました。

〈3つのポイント〉

- ① 新しいユーザ食品を、必ずしも最終行でなく、途中行に入力可能となりました。
- ② 食品データ行以外の行を挿入可能です。これを利用して「見出し」が作成できます。
- ③ シート間での食品データの移行が簡単です。食品データをユーザ仕様にグループ分けが行えます。

【成績表に印刷する項目やその形式を選択します】

成績印刷項目選択

性別: 女
年齢: 39
身長: 162 cm
体重: 57.7 kg

印刷項目:

- エネルギー
- 水分
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 食物繊維
- 糖質
- 塩分
- カルシウム
- ナトリウム
- 鉄
- 亜鉛
- 銅
- マグネシウム
- マンガン
- セレン
- ヨウ素
- ビタミンA
- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンC
- ビタミンE
- ビタミンK
- ナイアシン
- リン酸
- 葉酸
- ビタミンD
- ビタミンB12
- ビタミンPP
- ビタミンB9
- ビタミンH
- ビタミンM
- ビタミンQ
- ビタミンP
- ビタミンU
- ビタミンV
- ビタミンW
- ビタミンX
- ビタミンY
- ビタミンZ
- ビタミンAA
- ビタミンBB
- ビタミンCC
- ビタミンDD
- ビタミンEE
- ビタミンFF
- ビタミンGG
- ビタミンHH
- ビタミンII
- ビタミンJJ
- ビタミンKK
- ビタミンLL
- ビタミンMM
- ビタミンNN
- ビタミンOO
- ビタミンPP
- ビタミンQQ
- ビタミンRR
- ビタミンSS
- ビタミンTT
- ビタミンUU
- ビタミンVV
- ビタミンWW
- ビタミンXX
- ビタミンYY
- ビタミンZZ

成績表印刷項目選択ダイアログ

肥満の程度、摂取量と適量との比較、エネルギー・産生栄養素バランス、食品群別摂取量などを表示する成績表の掲載項目を選択したり、詳細を指定します。

◆「市販食品」成績表に活用！

初期データ「市販食品」を登録後、成績表に活用することも可能です。

Excel栄養君 栄養摂取状況成績表

あなたの身長 162 cm
BMI: 26.7

あなたの体重 57.7 kg

あなたの摂取量と適正の範囲

項目	単位	摂取量	適量
エネルギー	kcal	1384	2190
たんぱく質	g	51.2	55.0
脂質	g	57.2	47.6 (50%)
炭水化物	g	7.8	15.0
食物繊維	g	1842	2000
糖質	g	262	650
塩分	g	5.9	10.5
カルシウム	mg	537	700
ナトリウム	mg	6.0	6.3
鉄	mg	0.37	1.20
亜鉛	mg	0.71	1.30
銅	mg	93	100
マンガン	mg	7.4	6.3

あなたの摂取量と適正の範囲 (グラフ表示)

エネルギー・産生栄養素バランス

項目	比率	適量
たんぱく質	13.0%	15.0%
脂質	20%	20%
炭水化物	7.8%	14.5%
動物性たんぱく質	20%	20%
植物性たんぱく質	13.0%	15.0%
動物性脂肪	40%	40%
植物性脂肪	20%	20%
糖質	14.5%	14.5%
食物繊維	18.4%	20.0%
塩分	5.9%	10.5%
カルシウム	5.3%	7.0%
ナトリウム	6.0%	6.3%
鉄	0.3%	1.2%
亜鉛	0.7%	1.3%
銅	93	100
マンガン	7.4	6.3

食事バランスガイド

食品群	推奨量	摂取量	達成率
① 主食類	320	260	81%
② 肉・魚・卵	70	8	11%
③ 野菜・果物	140	233	166%
④ 豆・大豆製品	260	70	27%
⑤ 海藻類	30	0	0%
⑥ 油脂類	15	1	7%
⑦ 乳製品	75	0	0%
⑧ 牛乳	100	100	100%
⑨ ヨーグルト	300	75	25%
⑩ 豆腐	35	31	89%
⑪ 納豆	210	0	0%
⑫ 大豆製品	30	2	7%
⑬ 豆類	200	10	5%
⑭ 豆類・豆製品	5	21	420%
⑮ 豆類・豆製品	25	1	4%
⑯ 豆類・豆製品	450	213	47%
⑰ 豆類・豆製品	5	4	80%
⑱ 豆類・豆製品	12	26	217%
⑲ 豆類・豆製品	80	30	38%
⑳ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉑ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉒ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉓ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉔ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉕ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉖ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉗ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉘ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉙ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉚ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉛ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉜ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉝ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉞ 豆類・豆製品	10	0	0%
㉟ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊱ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊲ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊳ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊴ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊵ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊶ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊷ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊸ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊹ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊺ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊻ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊼ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊽ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊾ 豆類・豆製品	10	0	0%
㊿ 豆類・豆製品	10	0	0%

食物摂取頻度調査
新FFQg
Ver.6

- 30の食品グループと10種類の調理方法からなる簡単な質問によって1週間を単位とした食物摂取状況を調査し、日常の食事の内容を評価します。
- データのファイル形式が「xism」に変更され、使用できる列・行が大幅に増加されました。
- 質問項目に新しく「プロテイン」が追加されました。

*本ソフトウェアをご利用になるには、Excel栄養君 Ver.9のインストールが必要です。

【被調査者が調査票へ記入】

Excel栄養君 Ver.6 食物摂取頻度調査票

食品ごとに食べた回数と量を記入してください。

① 食品グループを選択し、食べた回数と量を記入してください。

② 調理方法を選択し、食べた回数と量を記入してください。

③ 調味料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

④ 飲料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑤ 食品グループを選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑥ 調理方法を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑦ 調味料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑧ 飲料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

【ユーザが調査結果を入力】

Excel栄養君 Ver.6 食物摂取頻度調査票

入力されたデータをExcelに出力します。

① 食品グループを選択し、食べた回数と量を記入してください。

② 調理方法を選択し、食べた回数と量を記入してください。

③ 調味料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

④ 飲料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑤ 食品グループを選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑥ 調理方法を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑦ 調味料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑧ 飲料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

【データの出力および保存】

★調査結果は、成績表およびデータとしてすべてExcel上に表示され、保存することが可能です。

★保存した成績結果をExcelの統計ツールを使って活用することができます。

【成績表②出力】

- ★1日の消費エネルギーと摂取エネルギーを比較
- 身体活動レベル (PAL)
 - 1日の生活活動・運動の内訳 (時間・エネルギー消費量・エクササイズ数)
 - 1日の消費エネルギーの内訳
 - 1週間に行う運動の内訳 (時間・エネルギー消費量・エクササイズ数)
 - 1週間に実施したい身体活動・運動 (エクササイズ数)

【成績表①出力】

あなたの身体活動の状況

あなたの身体活動レベル (Physical Activity Level)

あなたの摂取量と適正の範囲

あなたの摂取量と適正の範囲 (グラフ表示)

エネルギー・産生栄養素バランス

食事バランスガイド

【成績表①出力】

Excel栄養君 Ver.6 食物摂取頻度調査票

入力されたデータをExcelに出力します。

① 食品グループを選択し、食べた回数と量を記入してください。

② 調理方法を選択し、食べた回数と量を記入してください。

③ 調味料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

④ 飲料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑤ 食品グループを選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑥ 調理方法を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑦ 調味料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

⑧ 飲料を選択し、食べた回数と量を記入してください。

【成績表①表示項目】

- 肥満判定 (成人: BMI, 小児: 学校保健統計・ローレル指数)
- エネルギー・栄養素摂取量
- 食品群別摂取量
- EERに対応した食品構成による評価
- 食事バランスガイド
- 栄養比率 (穀類エネルギー比率, 動物性たんぱく質比率, 緑黄色野菜比率, 動:植:魚脂比, S:M:P比, n-3系:n-6系脂肪酸比率)
- 食生活や健康に関する意識調査アンケート結果
- ユーザ任意設定項目

★1週間に実施したい身体活動・運動 (エクササイズ数) を表示

主な仕様

■搭載データ

摂取基準	『日本人の食事摂取基準(2020年版)』記載の基準値、性・年齢・身体活動強度別推定エネルギー必要量 食品表示基準の栄養素等表示基準値	ユーザ摂取基準 設定可
成分表	『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』『追補2016・2017・2018年』 データ：2,344食品、栄養素54項目、備考欄収載栄養素9項目	ユーザ食品 登録可
	『日本食品標準成分表2015年版(七訂) アミノ酸成分表編』『追補2016・2017・2018年』 データ：1,677食品、栄養素24項目	
	『日本食品標準成分表2015年版(七訂) 脂肪酸成分表編』『追補2016・2017・2018年』 データ：1,858食品、栄養素57項目 ※「20:3 n-3 イコサトリエン酸」を除く。	
	『日本食品標準成分表2015年版(七訂) 炭水化物成分表編』『追補2016・2017・2018年』 データ：976食品、栄養素11項目 ※食物繊維(AOAC2011.25法)の値は除く。 新FFQg Ver.6 荷重平均成分表：「平成26年度国民健康・栄養調査」「平成26年度家計調査」を参照のうえ作成	
料理データ	ご飯もの 53, どんぶり・寿司 55, パン・スナック 46, めん料理 62, 肉料理 70, 魚料理 64, 卵料理 25, とうふ料理 28, 野菜・いも料理 67, サラダ 30, 酢の物・和え物 32, 和風汁物 54, 洋・中華汁物 36, 和菓子 28, ケーキ・菓子・デザート 81 計 731 および『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』で示されたそう菜 41	ユーザ料理 登録可
市販食品データ	栄養補助食品約250種(メーカー調べ成分値)	ユーザ食品 登録可

■食品・料理検索機能, 計算機能, 評価項目

食品・料理検索機能	食品群別検索, 同義語検索, 料理群別検索, 主材料による料理検索	ユーザによる登録可
計算機能	「生」重量を使った栄養計算機能	
	調理による重量変化率・成分変化率を考慮した「調理した食品」による栄養計算機能	ユーザによる代替設定可
摂取量	エネルギー摂取量・栄養素摂取量, 食事バランスガイド, 食品群(100・24・18・13・6・4群)別摂取比率・量〔重量表示・エネルギー表示・ユニット表示を選択〕食品構成による評価(身長・性別・年齢別EER ほか『食事摂取基準2005年版の活用』の例示に準拠)	
栄養比率	エネルギー産生栄養素バランス(飽和脂肪酸, アルコール含む), 穀類エネルギー比, 動物性たんぱく質比, 動物性食品比, でんぷん性食品比, 緑黄色野菜比, 動:植:魚脂比, S:M:P比, n-3系:n-6系脂肪酸比, Na:K比, Ca:P比, Ca:Mg比, アミノ酸スコア	

■成績表表示項目

項目	エクセル栄養君 Ver. 9	食物摂取頻度調査 新FFQg Ver. 6
調査対象者について	氏名, 生年月日, 性別, 年齢, 身長, 体重, 妊娠・授乳の有無	氏名, 生年月日, 性別, 年齢, 身長, 体重, 妊娠・授乳の有無
肥満判定	肥満判定(成人: BMI, 小児: 学校保健統計調査に準拠)	肥満判定(成人: BMI, 小児: 学校保健統計調査・ローレル指数, いずれかを選択)
摂取量	エネルギー摂取量・栄養素摂取量(33栄養素から13栄養素を選択), 食品群(100・24・18・13・6・4群から選択)別摂取比率・量〔重量表示・エネルギー表示・ユニット表示を選択〕およびその評価(身長・性別・年齢別EER ほか『食事摂取基準2005年版の活用』の例示に準拠), 食事バランスガイド(SV・料理区分ほかユーザ設定可)	エネルギー摂取量・栄養素摂取量(33栄養素から13栄養素を選択), 食品群(18・13・6・4群から選択)別摂取量およびその評価, 食事バランスガイド(SV・料理区分ほかユーザ設定可)
栄養比率	エネルギー産生栄養素バランス(飽和脂肪酸, アルコール含む), 穀類エネルギー比, 動物性たんぱく質比, 動物性食品比, でんぷん性食品比, 緑黄色野菜比, 動:植:魚脂比, S:M:P比, n-3系:n-6系脂肪酸比, Na:K比, Ca:P比, Ca:Mg比 ほか (ユーザの選択により表示。このほかユーザ独自設定可)	エネルギー産生栄養素バランス(飽和脂肪酸, アルコール含む), 穀類エネルギー比, 動物性たんぱく質比, 動物性食品比, でんぷん性食品比, 緑黄色野菜比, 動:植:魚脂比, S:M:P比, n-3系:n-6系脂肪酸比, Na:K比, Ca:P比, Ca:Mg比 ほか (ユーザの選択により表示。このほかユーザ独自設定可)
身体活動		身体活動レベル(PAL), 1日の生活活動・運動の内訳, 1日の摂取エネルギー量の内訳, 1日の消費エネルギーの内訳, 1週間の運動強度別メッツ・エクササイズの内訳, 1週間に実施したい運動(エクササイズ)

■推奨動作環境

対応OS	Windows® 10, 8.1	バージョン等	Office/Excel® 2019, 2016, 2013	*初回利用時のみ, アクティベーションのためインターネット接続が必須です。
------	------------------	--------	--------------------------------	---------------------------------------

■エクセル栄養君Ver.7.0またはVer.8をご購入いただいているお客様, FFQg Ver.4.0またはVer.5をご購入いただいているお客様には, それぞれ半額でのバージョンアップ・サービス(最新版でのご提供)がございます。CD-ROM貼付のユーザID*をご記入のうえご注文ください。

注文者名	フリガナ		ご所属						
	〒□□□-□□□□								
								
	メールアドレス:								
TEL:	()	内線:							
注文数	エクセル栄養君® Ver.9	Ver.7.0, 8からバージョンアップのお客様	*ユーザID (必須)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	食物摂取頻度調査 新FFQg Ver.6	Ver.4.0, 5からバージョンアップのお客様	*ユーザID (必須)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
請求書宛名			ご同意事項 (必須)*	<input type="checkbox"/> (初回のみ) インターネット接続が可能です。					

*初回利用時のみ, アクティベーションのためインターネット接続が必須です。インターネット接続のないPCで使用されたい場合は, 表面の電話番号よりお問い合わせください。
*お知らせいただいた個人情報は, エクセル栄養君ほか弊社図書のDM発送等以外の目的では使用しません。

●ご注文はFAXまたは弊社ホームページから。 *上欄の注文票あるいはHP注文フォームに必要事項を記入・入力のうえご注文ください。

FAX 03-3946-4377 **HP https://www.kenpakusha.co.jp/**

エクセル栄養君 Ver.9
 食物摂取頻度調査 新FFQg Ver.6
注文票