

①

チンゲンサイ 葉 なら・・・

食品成分表には「生」と「ゆで」と「油いため」が載っています。栄養計算ソフトでは、それ以外に調理後の「c」のついたものが入っています。これを選んで調理前の重量を入れると、その調理後データが計算できます（**調理による重量変化の手計算が必要ありません**）。

食品検索

Q 検索 チンゲンサイ 食品群

食品番号	食品名	食品名	食品番号	四群	第3群
<input checked="" type="radio"/> 06160	チンゲンサイ 葉 生	チンゲンサイ 葉 生	06160	四群	第3群
<input type="radio"/> 06161	チンゲンサイ 葉 ゆで	目安	1株 = 100g		
<input type="radio"/> 06161c	cチンゲンサイ 葉 ゆで	備考	廃棄部位：しん硝酸イオン：0.5g		
<input type="radio"/> 06338	チンゲンサイ 葉 油いため				
<input type="radio"/> 06338c	cチンゲンサイ 葉 油いため				

これを選択すると
調理後の成分値
計算がラクラク！



重量変化率(%)

廃棄率(%) 15

正味重量 g

よく使う食品 ★

連続入力

②

「c チンゲンサイ 葉 ゆで」を選択して調理前の重量（下記では100g）を入れると...
 → 「チンゲンサイ 葉 生」100gをゆでたときの成分値が表示されます。

栄養Pro cloud 付録版 新しいファイル

料理名 食品検索 切り取り コピー 貼り付け 削除

朝食

	料理名/食品名	正味重量 g	廃棄率 %	エネルギー kcal	エネルギー(七訂) kcal	水分 g	アミノ酸組成によるたんぱく質 g	たんぱく質 g	ナトリウム mg	カリウム mg	リン mg	鉄 mg
<input type="radio"/>	チンゲンサイ 葉 生	100.00	15	9	9	96.0	0.7	0.6	32	260	27	
<input type="radio"/>	チンゲンサイ 葉 ゆで	100.00	20	11	12	95.3	1.0	0.9	28	250	27	
<input checked="" type="radio"/>	c チンゲンサイ 葉 ゆで	100.00	15	8	9	67.7	0.7	0.6	20	178	19	
朝食合計		300.00		28	30	259.0	2.4	2.1	80	688	73	
合計		300.00		28	30	259.0	2.4	2.1	80	688	73	

たとえば、カリウムはゆでると減ります。
 カリウムを制限する必要がある腎臓病の食事などで、レシピに記載されている「生の重量」を使ってカリウムの値が楽に算出できます。

「c」のついたものを選択すると、生100gをゆでたときの成分値で栄養計算できます。