

榮養Pro Cloud

文部科学省の

**POINT
1**

学校、自宅で
使える!

POINT
2

バックアップは不要!

**POINT
3**

充実のデータ!

栄養Pro データ入力ツール 新しいファイル

料理名 食材検索 分量変換 絞り取り コピー 貼り付け 削除

単位	重量	カロリー	たんぱく質										脂質				炭水化物		ナトリウム		カルシウム		鉄	
食品ID	名称・食品名	重量 g	消費率 %	エネルギー kJ	エネルギー kcal	エネルギー(皮肉) kcal	水分 g	アミノ酸組成による たんぱく質量 g	たんぱく質 g	脂肪のトリグリセリドによる 脂質量 g	コレステロール mg	糖質 g	食物繊維(食料成分) g	食物繊維(食料成分) g	炭水化物(食料成分) g	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg						
○	06267	ほうれんそう 葉 通常平均 生	120.00	10	90	22	24	110.9	2.0	2.6	0.2	0	0.5	0.4	0.4									
○	06268	ほうれんそう 葉 通常平均 ゆで	120.00	9	113	28	30	109.8	2.5	3.1	0.4	0	0.6	0.5	0.5									
●	06268c	c ほうれんそう 葉 通常平均 ゆで	120.00	10	79	19	22	76.9	1.8	2.2	0.2	0	0.5	0.4	0.4									

「C」のついた「ゆで」の「ほうれんそう」を選択して「生」での重量「120g」を入ると、「生120g」をゆでた「ほうれんそう」の成分値が算出されます。

○外食を含めた約1500点の料理データを収録

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	F00027
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（缶詰め）・・・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・・・ミンスプーン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らくほし、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いためる。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。

・料理の作り方(材料表、料理写真)のPDF出力ができます！

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 2022」

2022年2月20日頃 発売予定！

■女子栄養大学出版部／発行

■香川明夫／監修

■定価1,760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。

エネルギー		水分		たんぱく質		脂質		炭水化物		糖質		食物繊維		ミネラル		ビタミン	
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ミネラル	ビタミン	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ミネラル	ビタミン
kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg
358	1498	12.7	12.5	6.0	5.0	1.18	1.40	2.10									

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

栄養評価



・栄養評価のPDF出力ができます！

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

エネルギー		水分		たんぱく質		脂質		炭水化物		糖質		食物繊維		ミネラル		ビタミン	
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ミネラル	ビタミン	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ミネラル	ビタミン
kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	mg
358	1498	12.7	12.5	6.0	5.0	1.18	1.40	2.10									

(推奨端末) ・パソコン(Windows、Mac)、 ・タブレット(iPad、Android) ※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

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」】

「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/>