

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、タブレットがあれば、いつでもどこでもアクセスして利用できます。

監修/女子栄養大学 ■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 営業課**

TEL 03-3918-5411 FAX 03-3918-5591 e-mail: marketing@eiyoopro.jp

○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

・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。

・「2015年版(七訂)」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にも便利です。

・食品の目安量が充実!

1個:●g、1切れ:●gなど、計量しなくてもおおよその重量がわかり、簡単に入力できます。

- ・新規食品・料理の登録が可能!
- ・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!

○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 料理番号

ふりがな


食材

主菜・副菜 季節

調理方法 その他

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らくほぐし、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かき混ぜながら煮、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 2022」

好評発売中!

- 女子栄養大学出版部/発行
- 香川明夫/監修
- 定価1,760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
オリジナル取扱い!

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

栄養評価

栄養評価 評価対象 経歴データの転写

No. 名前

性別 年齢 身長 体重 BMI 身体活動レベル

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)

項目	適正比率(%)	比率(%)
たんぱく質(P)	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

項目	摂取量(kcal)	比率(%)
穀類エネルギー	716	43
経路エネルギー	1683	

摂取たんぱく質の重量比率

項目	摂取量(g)	比率(%)
動物性たんぱく質	42.9	63
植物性たんぱく質	24.7	37

SMP比率

項目	摂取量(g)	適正比	摂取比
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

項目	摂取量(g)	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

項目	摂取量(g)	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

項目	摂取量
EPA(mg)	273.6
DHA(mg)	498.6

四群分類(点)

群	食品	点
1群	牛乳・乳製品	2
	卵	1
2群	魚介・肉・その他加工食品	3
	豆・豆製品	1
3群	野菜	1
	芋	1
4群	果物	1
	穀類	9
	油類	1
	砂糖	0

コメント

栄養評価 評価対象 経歴データの転写

No. 名前

性別 年齢 身長 体重 BMI 身体活動レベル

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=△)	実生活の必要量	推奨量	許容範囲	許容上限値	目標量
エネルギー(kcal)	1683	2550-2850	×	2100				
たんぱく質(g)	70.1	65.0-135.0	○	50	65			17%L120%R
脂質(g)	37.6	60.0-90.0	×					20%L120%R
総脂質(g)	12.94	~21.00	○					7.5%L7
飽和脂肪酸(g)	8.55	10.00~	▲			10		
一価不飽和脂肪酸(g)	1.8	2.00~	○			2		
多価不飽和脂肪酸(g)	269.3	340.0-440.0	×					50%L105%R
炭水化物(g)	20.4	21.0~	▲					20.0L
食物繊維(g)	728	900-1700	▲	600	800		2700	
動物性たんぱく質(g)	17.4	8.5-100.0	○			8.5	100	
魚介性たんぱく質(g)	7.3	6.0-90.0	○			6	800	
植物性たんぱく質(g)	573	150~	○			150		
ビタミンB1(mg)	1.88	1.40~	○	1.3	1.4			
ビタミンB2(mg)	1.6	1.60~	○	1.3	1.6			
ナイアシン(mg)	38.1	15.0-35.0	○	11	15		100	
ビタミンB6(mg)	2.09	1.40-60.00	○	1.1	1.4		60	
ビタミンB12(μg)	4.8	2.4~	○	2	2.4			
水溶性ビタミン								
ビタミンC(mg)	481	240-1000	○	200	240		1000	
ビタミンE(mg)	9.47	5.00~	○			5		
ビタミンK(mg)	49.1	50.0~	▲			50		
ビタミンD(mg)	118	100~	○	65	100			7.5%R
カルシウム(mg)	3989	2500~	○			2500		2000
鉄(mg)	666	750-2500	▲	600	750		2500	
マグネシウム(mg)	416	370~	○	10	10		1000	
リン(mg)	1346	1000-3000	○			1000	3000	
銅(mg)	8.7	7.5-50.0	○	6.5	7.5		10	
亜鉛(mg)	10.1	11.0-45.0	▲	9	11		45	
マンガン(mg)	1.4	0.90-7.00	○	0.7	0.9		7	
セレン(μg)	4.68	4.00-11.00	○			4	11	
ヨウ素(μg)	8480	130-3000	×	95	130		3000	
クロム(μg)	58	30-450	○	25	30		450	
モリブデン(μg)	10	10-500	○			10	500	
カリウム(mg)	289	30-600	○	25	30		600	

判定 ○(緑)=基準値以内 ▲(青)=基準値の下限値に対して80%以上100%未満 ×(赤)=基準値の上限値より大きい ×(黄)=下限値の80%未満

・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

(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

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/>