

●日本食品標準成分表2020年版(八訂)

同アミノ酸編・脂肪酸編・炭水化物編

●日本人の食事摂取基準(2020年版)

対応

「エクセル栄養君」が生まれ変わりました

評価もできる高機能栄養計算ソフト

# Excel アドイン **栄養 Plus**<sup>®</sup> プラス

- Excel上で動作する、簡単操作で多機能な栄養計算ソフト
- 5年ぶりに大幅改訂された『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』に完全対応
- 食品データベースに関する連絡・検討委員会(日本栄養改善学会・日本給食経営管理学会合同)公表の見解に準拠した計算方法・レイアウトによる栄養計算が可能
- 食事摂取基準等を参照した栄養評価、結果票出力も直感的な操作で
- 「エクセル栄養君」で作成したユーザデータの移行やユーザ食品登録にも対応

監修：高田和子・石田裕美・石原淳子

Windows11, 10・Office/Excel 2021, 2019, 2016 対応

価格

定価 **28,600** 円 (10%税込)

「エクセル栄養君」ユーザ特別価格

定価 **14,300** 円 (10%税込)

\*「エクセル栄養君」Ver. 8, 9ユーザの皆様を対象とした特別販売価格です。ご注文の際は、ユーザIDが必須です。

新食物摂取頻度調査ソフトをリリースしました

『栄養プラス<sup>®</sup>』アドインソフト/Excelアドインソフト

## 食物摂取頻度調査票

# FFQ NEXT

- 食品や料理の摂取頻度・摂取量を回答することで、習慣的な栄養素等摂取量の推定が可能
- 栄養素等摂取量の多少による、集団内でのランク付けに最適
- 次世代多目的コホート研究(JPHC-NEXT)にて開発された調査票(詳細版および短縮版)
- 本ソフト用に調整された専用の結果票の出力が可能(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に対応)
- 紙媒体・Web回答フォーム・直接データ入力(Excel)の3つの方法で回答収集が可能

著作：国立研究開発法人 国立がん研究センター  
監修：石原淳子・高地リベカ

Windows11, 10・Office/Excel 2021, 2019, 2016 対応

価格

定価 **6,600** 円 (10%税込)

「食物摂取頻度調査 新 FFQg」ユーザ特別価格

定価 **3,300** 円 (10%税込)

\*「食物摂取頻度調査 新 FFQg」Ver. 5, 6ユーザの皆様を対象とした特別販売価格です。ご注文の際はユーザIDが必須です。

● Excelアドイン「栄養プラス<sup>®</sup>」の発売に伴い、現在販売中の「エクセル栄養君 Ver.9」および「食物摂取頻度調査 新 FFQg Ver.6」は販売を終了いたします。また、「エクセル栄養君 Ver.10」および「食物摂取頻度調査 新 FFQg Ver.7」の発売予定はありません。

● 「食物摂取頻度調査票 FFQ NEXT」は、「食物摂取頻度調査 新 FFQg」とは調査票が異なりますので、調査手法としての継続性・互換性はありません。

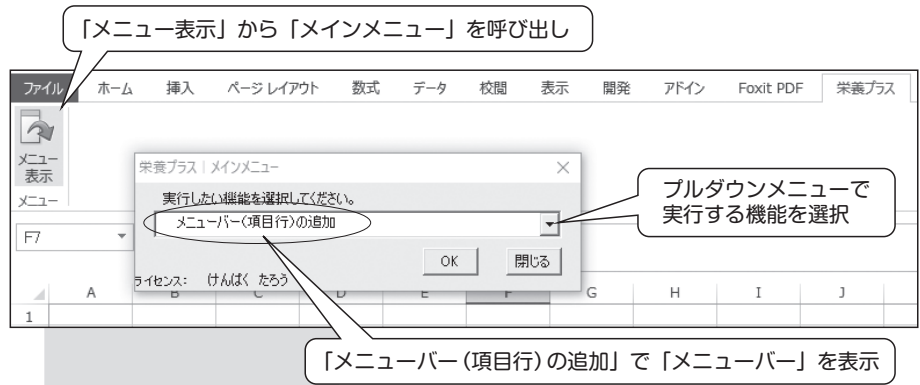


建帛社  
KENPAKUSHA

〒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/>

## 基本操作

- 栄養計算やユーザ独自の登録など、すべての作業は「メインメニュー」から行います。
- Excel上に「メニューバー」を表示し、各種アイコンをクリックすると献立作成ができます。



## メニューバー：各アイコンの説明

- 1 栄養計算はワンクリックで表示。
- 2 調理前重量を入力することにより、重量変化率を利用して、調理後重量での栄養計算ができます。
- 3 献立の平均は日数を入力すれば表示可能。
- 4 小計行を出すときはこのボタンで行います。
- 5 重量変更は自動的に計算されます。
- 6 食品コードを直接入力したあと、このボタンをクリックすると食品名が表示されます。

	O	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	
	10食品群	料理名	食品コード	食品名	調理前重量	重量変化率	重量	栄養計算	エネルギー(kcal)	アミノ酸組成によるたんぱく質	
		単位			g	%	g		kcal	g	
4	1	ハヤシライス	01088	こめ [水稲めし] 精白米 うるち米			210	150	234	3.0	
5	12		11060	<畜肉類> うし [輸入牛肉] かつ 脂身つき生	100		60	96	(11.4)		
6	1		01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	100		5	17	0.4		
7	15		14006	(植物油脂類) 調合油	100		3	27	(0.0)		
8	6		06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん 茎 生	100		60	20	0.4		
9	5		06214	(こんじん類) こんじん 根 皮なし 生	100		20	6	0.1		
10	8		08031	マッシュルーム 生	100		20	3	0.3		
11	5		06182	(トマト類) 赤色トマト 果実 生	100		30	6	0.2		
12	6		06026	(えんどう類) グリンピース 水煮缶詰	100		5	4	(0.1)		
13	15		14018	(バター類) 無発酵バター 食塩不使用バ	100		3	22	(0.0)		
14	17		16011	<アルコール飲料類> (醸造酒類) ぶどう酒 赤	100		3	2	(0.0)		
15	19		17052	<調味料類> (ルウ類) ハヤシルウ	100		5	25	(0.3)		
16	18		17036	<調味料類> (トマト加工品類) トマトケチャップ	100		10	11	0.1		
17	3		03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	100		2	8	(0.0)		
18	18		17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	100		0.2	0	(0.0)		
19	18		17065	<香辛料類> こしょう 混合 粉	100	少々					
20	18		17027	<調味料類> (だし類) 固形ブイヨン	100		0.2	0	(0.0)		
21				水			80				
22											
23											
25				μ平均			0	3.0日平均	125.5	160	5.5

### 料理選択

料理分類: めん類

検索(よみ):  備考:  検索

かき揚げうどん  
けんちんうどん  
月見うどん  
焼うどん  
鍋焼きうどん  
冷やし中華うどん  
サラダうどん  
そうめんチャンプルー(うどん)

追加料理: 焼きそば

解除

### 栄養素選択

食品成分表(本表) | アミノ酸成分表 | 脂肪成分表 | 炭水化物成分表

エネルギー(kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
炭水化物(g)  
食物繊維(g)  
水分(g)  
無機質(g)  
有機酸(g)  
塩分(g)  
カルシウム(mg)  
マグネシウム(mg)  
鉄(mg)  
亜鉛(mg)  
マンガン(mg)  
銅(mg)  
コバルト(mg)  
セレン(mg)  
ヨウ素(mg)  
リン(mg)  
カリウム(mg)  
ナトリウム(mg)  
塩素(mg)  
カルシウム(mg)  
マグネシウム(mg)  
鉄(mg)  
亜鉛(mg)  
マンガン(mg)  
銅(mg)  
コバルト(mg)  
セレン(mg)  
ヨウ素(mg)  
リン(mg)  
カリウム(mg)  
ナトリウム(mg)  
塩素(mg)

### 分類選択

表示する分類を選択してください(複数可)

- 100食品群
- 33食品群
- 10食品群
- 13食品群
- 6食品群
- 4食品群
- 食事バランスガイド
- 生の廃棄率(%)
- 4食品先
- ユーザ定義4
- ユーザ定義5
- ユーザ定義6
- ユーザ定義7
- ユーザ定義8
- ユーザ定義9
- ユーザ定義10

OK 閉じる

- **料理選択ダイアログ**：『栄養食事療法シリーズ』（建帛社発行）の938料理データを搭載。ユーザ独自の料理登録も登録可能です。
- **食品選択ダイアログ**：食品を選択するダイアログです。ユーザ独自の食品が登録可能です。
- **分類選択ダイアログ**：食品群分類やユーザが独自に設定した項目を選択します。
- **栄養素選択ダイアログ**：ひとつの画面上ですべての栄養素項目が選択可能です。

## 栄養評価結果票や多様なグラフ・表をExcelで表示

- 結果票出力が容易となり、摂取基準を選択し、栄養評価を行います。対象者情報を入力すれば「日本人の食事摂取基準(2020年版)」により、性・年齢・PAL等別に評価ができます。

## 簡単な操作で、さまざまな機能を搭載

- 「複数日シート集約」機能
  - ➔ 複数日の献立を1つにまとめる機能です。平均を出したい日数を入力。合計が算出されます。
- 「指定文言の集約」機能
  - ➔ 各シートにある「合計行」や「こめ」など、入力されたキーワードを含む行を1つのシートにまとめます。
- 「食事摂取基準表示」機能
  - ➔ 栄養プラスに搭載されている各摂取基準値をExcel上に表示します。
- 食品群別荷重平均データの作成と登録が簡単に行えます。
- 食品ごとにオリジナル項目(価格や成分表にない栄養素項目など)をユーザが自由に登録・計算できます。
- 食品名・料理名・よみを変更することができます。
- 利用頻度が高い食品や料理だけをダイアログに抽出できます。

### 栄養評価結果票の表示項目

- 氏名, 性別, 身長, 体重, BMI, 肥満判定, 身体活動レベル
- 栄養素等摂取状況(各栄養素の摂取量および食事摂取基準の指標, その評価と帯グラフ)
- 栄養素比率等(たんぱく質(%E), 脂質(%E), 飽和脂肪酸(%E), 炭水化物(%E), アルコール(%E), 穀類エネルギー比率(%), 動物性たんぱく質比率(%), 動物性脂質比率(%), 緑黄色野菜比, S/M/P比, n-6/n-3比, Na/K比, P/Ca比)
- エネルギー産生栄養素バランス
- 食事バランスガイド(コマ, 摂取点数, 目安)
- 食品群別摂取量 ○ メモ欄

## 食物摂取頻度調査票

# FFQ NEXT

※本ソフトウェアをご利用になるには、「栄養プラス」のインストールが必要です。

### 調査の流れ

① 被調査者が調査票へ回答を入力・記入します。入力方法は「紙媒体」「Web媒体」「直接データ入力」の3種類です。テンキーを利用した入力専用フォームもございます。

② 回答したデータを保存したのち計算させます。簡単なボタン操作のみで作業可能です。

③ すべての回答結果はExcelで表示されるのでデータ活用が容易に行えます。

	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE
	身長	体重	妊娠・授乳等	エネルギー	水分	アミノ酸組成表によるたんぱく質	トリアシルグリセロール当量	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	
9	身長	体重		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	
10	165	70	1	1640	1791.8	57.1	65.6	49.3	53.3	233.0	16.1	3470	2305
11	160	60	1	1589	2026.5	58.6	67.1	45.4	49.5	208.3	15.7	3593	2131
12	165	59	1	1681	1879.2	59.9	68.8	52.9	57.1	232.4	17.0	3641	2434
13	180	95	1	2826	2666.8	90.5	105.0	71.1	77.7	429.1	27.6	6808	3521
14	160	56	3	1816	2515.4	67.4	77.7	56.0	60.8	262.2	20.3	4163	3378
15	160	60	5	1778	2202.5	65.5	75.6	55.0	59.7	254.3	19.3	4089	3013
16	180	100	1	4374	4903.0	121.7	141.9	121.6	130.7	649.6	36.6	7275	6568
17	168	58	1	2820	2923.3	85.9	99.7	70.7	76.6	433.0	24.2	5167	3710
18	168	58	1	2039	2775.9	83.5	97.7	64.7	71.0	290.7	24.1	4970	4032
19	173	65	1	3951	3109.0	139.6	162.0	134.4	144.0	450.4	38.8	9236	5125

④ 回答結果を結果票で表示することも可能です。

FFQ NEXT 栄養評価結果票													
No.	氏名	性別	年齢	身長	体重	BMI	肥満判定	妊娠区分					
12345	建康社	女性	35歳	165.0cm	65kg	23.9	普通体重	なし					
栄養素等摂取状況													
栄養素	摂取量	食事摂取基準の指標				評価							
		EAR	RDA	AI	UL	DG							
総エネルギー(kcal)	17					16	!	!	!	!	!	!	!
n-6系脂肪酸(g)	9		8				!	!	!	!	!	!	!
n-3系脂肪酸(g)	2.1		1.6				!	!	!	!	!	!	!
食物繊維総量(g)	13					18	!	!	!	!	!	!	!
システイン活性当量(μgAE)	485	500	700	2700			!	!	!	!	!	!	!
ビタミンD(μg)	7.6		8.5	100			!	!	!	!	!	!	!
α-トコフェロール(mg)	6.9		5.5	700			!	!	!	!	!	!	!
ビタミンB1(μg)	259		150				!	!	!	!	!	!	!
ビタミンB1(mg)	1.1	977mg/1000kcal	0.9	1.1			!	!	!	!	!	!	!
ビタミンB12(mg)	1.4		1	1.2			!	!	!	!	!	!	!

### FFQ NEXT 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)

### 結果票の表示項目

No, 氏名, 性別, 年齢, 身長, 体重, BMI, 肥満判定, 妊娠区分, 調査日, 栄養素摂取状況, エネルギー産生栄養素バランスと比率, 食品群別摂取量

— 栄養計算シート上から各機能を直感的に利用可能 —

— わかりやすい栄養評価結果票 —

料理名	食品コード	食品名	調理前重量(g)	重量変化率	重量(g)	栄養計算	廃棄率	エネルギー(kcal)
ごはん	01088	こめ【水稲めし】 精白米 うるち米			150			234
みそ汁(豆腐, わかめ)	04032	だいず【豆腐・油揚げ類】 木綿豆腐			15			10.95
	09040	わかめ 乾燥わかめ 素干し			0.5			0.82
	17021	<調味料類> (だし類) かつお・昆布だし 荒節・昆布だし			180			3.6
	17046	<調味料類> (みそ類) 米みそ 赤色辛みそ			12			21.36
魚の塩焼き	10003	<魚類> (あじ類) まあじ 皮つき 生			80			89.6
	17012	<調味料類> (食塩類) 食塩			1			0

分類選択ダイアログ

料理選択ダイアログ

食品の更新

食品選択ダイアログ

栄養価計算

栄養素選択ダイアログ

栄養評価結果票

栄養素等摂取状況

栄養素	摂取量	EAR	RDA	AI	UL	評価
エネルギー(kcal)	1717	2000	2004			不足
たんぱく質(g)	80	55	55	65	100	過剰
脂質(g)	20	65	65	70	90	不足
炭水化物(g)	290	300	300	300	350	不足
食物繊維(g)	25	25	25	25	25	過剰
ビタミンA(μg)	1637	1200	1200	1500	3000	過剰
ビタミンB1(mg)	1.2	1.2	1.2	1.4	1.8	過剰
ビタミンB2(mg)	3.0	2.0	2.0	2.4	3.0	過剰
ビタミンB6(mg)	2.3	1.2	1.2	1.5	2.0	過剰
ビタミンE(mg)	42.1	10	10	14	100	過剰
鉄(mg)	14.85	7.5	7.5	10.0	15.0	過剰
亜鉛(mg)	180	65	65	100	150	過剰
銅(mg)	0.8	0.9	0.9	1.5	2.0	不足
マンガン(mg)	547	600	700	2500	3000	不足
ナトリウム(mg)	260	310	370	2300	2300	不足
カリウム(mg)	14.6	65	75	50	50	不足
カルシウム(mg)	15	9	11	40	2000	不足

栄養素比率等

食事バランスガイド

■ 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2020年版（八訂）』 データ：2,481食品、栄養素178項目	ユーザ食品登録可
料理データ	献立作成に便利な料理データを多数収録（938料理）	ユーザ料理登録可

■ 計算表示可能な項目

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・33・18・13・6・4群から選択）別摂取量、動物性脂肪量、植物性脂肪量
栄養比率	栄養素摂取比率表・グラフ、エネルギー産生栄養素バランス表・グラフ、食品群分類表・グラフ、穀類エネルギー比、動物性たんぱく質比、動物性食品重量比、でんぷん食品重量比、緑黄色野菜重量比、動：植：魚脂比、S：M：P比、n-6：n-3比、飽和脂肪酸%、Na/K比、Ca/P比、Ca/Mg比、アミノ酸スコア

■ 推奨動作環境

対応OS	Windows 11, 10	バージョン等	Office/Excel 2021, 2019, 2016
------	----------------	--------	-------------------------------

■ エクセル栄養君 Ver. 8 または Ver. 9 をご購入いただいているお客様、FFQg Ver. 5 または Ver. 6 をご購入いただいているお客様には、それぞれ特別価格（半額）にてご提供いたします。CD-ROM貼付のユーザID\*をご記入のうえご注文ください。

Excelアドイン 栄養Plus

FFQ NEXT

注文票

注文者名	フリガナ	ご所属	
送付先	〒□□□□-□□□□		
	メールアドレス:		
	TEL: ( )	内線:	
注文数	Excelアドイン 栄養Plus®	エクセル栄養君 Ver. 8, 9 をご購入されているお客様	*ユーザID (必須)
	食物摂取頻度調査票 FFQ NEXT	新 FFQg Ver. 5, 6 をご購入されているお客様	*ユーザID (必須)
請求書宛名			

\*お知らせいただいた個人情報は、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。

FAX 03-3946-4377

HP <https://www.kenpakusha.co.jp/>

\*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・入力の上ご注文ください。