

食品カロリー自動計算の活用術

はじめに

本ツールは、あなたが1日に必要なカロリー(エネルギー)量の確認、ならびに、これまでの食習慣を振り返り普通の食事で摂取しているカロリー量や栄養バランスを確認することができます。そして、栄養バランスのよい食事内容で、1日に必要なカロリー量をまかなうように計画することが可能です。

これまでの食習慣改善に向け、カロリー量や栄養バランスを考えた食事内容を検討してみましょう。



活用の Point1

普段食べる食品のカロリー量の目安を知りましょう

このプログラムでは、「あなたが日ごろ摂取しているカロリー量」が、「あなたが必要とするカロリー量」に比べて適正かどうか、またあなたが食べた食事内容の「栄養バランス」について確認することができます。もしカロリー量が多過ぎたり、栄養バランスが崩れたりしている場合、その問題点の解決に向けた食事内容の検討が可能です。

まずは、自分にとって適正なカロリー量となる食事内容の目安を知りましょう。

食事内容は、同じものであってもその調理方法や食材によりカロリー量は異なります。

本プログラムならびに食品カロリー表に示される各食品の表示量やカロリー量などの数値は、

主な食品の目安を示しており、ある特定の食品の正確な数値を示しているわけではありません。

あくまでも1つの目安ですので、メニュー選択や数値入力の際も厳密な正確さにこだわるのではなく、まずは「**自らの食習慣の傾向**」を把握し、「**その偏りを改善する**」ツールとして活用することを目標にしましょう。



活用の Point2

カロリー量、栄養成分量が食品の包装パッケージなどですぐに分かれば、まずはその値を入力をしてみましょう。

最近の食品は、その包装パッケージや販売している食品会社のウェブサイトにカロリー量や栄養成分量が示されていることがあります。まずはこれらの数値を活用しましょう。

また、このプログラムにある食品カロリー表からもカロリー量が調べられます。

そして、あなたが食べた食品と同じものが見つからない場合でも、以下の工夫で1日の総摂取カロリー量の目安を知ることができます。

それは「類似した食品」をウェブサイトや食品カロリー表から探すことです。類似した食品のカロリー量や栄養成分量を代用することでも、おおよその目安となる摂取量が分かります。

こうした方法によって、「自らの食習慣の傾向」を把握し、「その偏りを改善する」ツールとして継続して活用することが大切です。



食品カロリー自動計算の使い方手順

1 1日に必要なエネルギー(カロリー)量を確認しましょう

身長を入力するとあなたの1日に必要なカロリー(エネルギー)量が表示されます。

このカロリー量があなたにとって1日の適正な量の目安となります。

食品カロリー自動計算

使用上の注意 >

食品カロリー自動計算の活用術 >

食品カロリー表を参照する >

あなたの身長は?

身長 選択してください ▼

あなたの1日に必要なカロリー量※

~ kcal

※必要なカロリー量：通常の日常生活を行うに当たり必要とされるカロリー量を示しています。



2 このプログラムを使う目的を選びましょう

「食品カロリー自動計算」は、「これまでの1日の食習慣の振り返り」と「これまでの食習慣の改善計画」を立てることができるプログラムです。まずどちらかを選択しましょう。

これまでの食習慣を振り返る

- 自分のいつもの食事の1日のカロリー量を知りましょう
- 食事の偏りを理解しましょう

あなたに必要な1日の摂取カロリー量を超えない食事内容の計画に役立ててください。

これまでの食習慣を改善する

- まずは食事内容を計画してみましょう
- 慣れてきたら、栄養成分バランスの良い1日の食事内容を考えてみましょう

あなたの1日の必要カロリーで収まるような食事内容を考えてみましょう。カロリー量だけでなく、栄養成分のバランスにも注意しましょう。

食品カロリー自動計算の使い方手順

3 STEP1で目的に応じて食事内容(カロリー量、栄養分量)を入力しましょう

※入力する食事がある場合はカロリー量は必須です。

●	カロリー量 (数値) kcal	炭水化物 (数値) g	脂質 (数値) g	たんぱく質 (数値) g	●	カロリー量 (数値) kcal	炭水化物 (数値) g	脂質 (数値) g	たんぱく質 (数値) g
●	カロリー量 (数値) kcal	炭水化物 (数値) g	脂質 (数値) g	たんぱく質 (数値) g	●	カロリー量 (数値) kcal	炭水化物 (数値) g	脂質 (数値) g	たんぱく質 (数値) g
●	カロリー量 (数値) kcal	炭水化物 (数値) g	脂質 (数値) g	たんぱく質 (数値) g	●	カロリー量 (数値) kcal	炭水化物 (数値) g	脂質 (数値) g	たんぱく質 (数値) g

「これまでの食習慣を振り返る」を選んだ方

日ごろの食事内容を入力しましょう

まず1日の食事の総カロリー量を確認しましょう。
 朝・昼・夕食内容について、包装パッケージやウェブなどでカロリー量や栄養分量
 [炭水化物(g)、脂質(g)、たんぱく質(g)]が分かるものはまずその値を入力してください。

「これまでの食習慣を改善する」を選んだ方

今日食べたものを入力しましょう

1日に必要なカロリー量をまかない、栄養バランスの良い食事内容の計画を立てるためのプログラムです。
 まず今日食べたもののカロリー量や栄養分量を包装パッケージなどを見ながら入力してください。
 例えば朝食・昼食を済ませ、夕食内容を決めたい方は、朝食・昼食のカロリー量や栄養分量を全て入力してください。

4 カロリー量などが分からなければ、「食品カロリー表」から選びましょう。

特定の食品のカロリー量や栄養分量が分からなければ、「食品カロリー表」から食べた食品を探しましょう。見つからなければ、類似の食品を選ばれても結構です。おおよその目安となるカロリー量や栄養分量を得ることが可能です。

※数値は、各食品の表示量の何倍食べたかを小数第一位までの数値で入力ください。
 (例; ごはん軽く1杯なら「0.6」、大盛なら「1.5」など)

自宅(主食)	
レトルトパックご飯 1パック(200g / 336kcal) × <input type="text" value="0.0"/>	食パン 6枚切り1枚(60g / 159kcal) × <input type="text" value="0.0"/>
ごはん(中) お茶碗軽く1杯(200g / 336kcal) × <input type="text" value="0.0"/>	うどん(ゆで) 1玉(200g / 210kcal) × <input type="text" value="0.0"/>
そば(ゆで) 1玉(180g / 238kcal) × <input type="text" value="0.0"/>	中華麺(ゆで) 1玉(150g / 223kcal) × <input type="text" value="0.0"/>
ポテトサラダ 1人前(100g / 187kcal) × <input type="text" value="0.0"/>	
自宅(食材)	
自宅(主菜)	
自宅(副菜)	

5 カロリーを計算する

「カロリーを計算する」ボタンを押すと、あなたの入力あるいは選択した食事の摂取カロリーが表示されます。

「これまでの食習慣を振り返る」を選んだ方は、「診断へ」ボタンを押してください。
 あなたが食べられる1日の総カロリー量や食事のバランスについてのアドバイスが表示されますので、そのコメントを確認してください。

「これまでの食習慣を改善する」を選んだ方は、「STEP2へ」ボタンを押してください。
 これから食べるカロリー量の配分や食事内容の計画を行います。

食品カロリー自動計算の使い方手順

6 「これまでの食習慣を改善する」を選んだ方へ これから食べたいものを選び、1日の総摂取カロリーを計算する

STEP1で今日食べたものをチェックしたら、STEP2でこのあと食べたいもの、あるいは食べる予定の食事内容を入力またはチェック(複数選択可)します。

最後に「1日の総摂取カロリーを計算して診断！」ボタンを押すと、あなたの選択した摂取カロリーや栄養成分からアドバイスが表示されます。

7 表示された結果を健康記録表に記録し、健康管理に役立てましょう

アドバイス画面

摂取カロリー合計は

2016.00

kcal

炭水化物 脂質 たんぱく質

49.15% 21.23% 29.62%

総摂取カロリー量がカロリーオーバーしています。

全体重を減らす必要がありますが、中でもタンパク質の摂取量が非常に多いようです。脂質の割合はそれほど高くありませんが、良質のタンパク質でも過剰摂取は腎臓にも負担がかかりますので注意しましょう。

■あなたが食べたものリスト

食品名	表示量 (kcal)	個数	カロリー量
ごはん(中)	336kcal	3	1008kcal
キャベツ(千切り)	7kcal	1	7kcal
トマト	8kcal	1	8kcal
レタス(ちぎり盛り)	2.4kcal	1	2.4kcal
まぐら(半身刺身)	38kcal	3	114kcal
合挽ミンチ	89kcal	5	445kcal
牛肉(もも赤身)	84kcal	3	252kcal
牛肉(ロース)	96kcal	1	96kcal
鶏肉(ささみ)	84kcal	1	84kcal

健康管理表画面

【健康記録表】
 毎月の目標を決めて、日々の記録をつけながら健康管理を行います。
 (※ポイント！)予め記録表に記載されている項目は、すべて記入する必要はありません。それぞれのリスクや目標にあわせて、必要に応じて活用してください。

※まずは自分の情報を入力しましょう

姓: 名: 性別: 男性 女性 年齢: 歳

※性別別危険度: 低リスク 中リスク 高リスク 特に改善したい点【 体重 食事 運動】

年 月 分

※今月の数値目標(体重・運動・摂取エネルギー)の欄

項目	目標	記録	達成率
体重(kg)			
運動時間(分)			
摂取エネルギー(kcal)			

※日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう

日(曜日)	メモ欄	体重(kg)	運動時間(分)	摂取エネルギー(kcal)	備考
1日()					
2日()					
3日()					
4日()					
5日()					
6日()					
7日()					
8日()					

※それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう

！ 使用上の注意

- 本プログラムならびに食品カロリー表に示される各食品の表示量やカロリー量などの数値は、主な食品の目安を示しており、ある特定の食品の正確な数値を示しているわけではありません。従って、本プログラムでは、数値の正確さには限界があることをご留意ください。
- ご自身で食品の栄養成分を入力される場合、ある食品の栄養成分の一部(たとえば、脂質)でも未入力とした場合、栄養バランスの判定が正確に行えません。そのため、それぞれの食品について、栄養成分量は全ての数値の入力を必須とします。たとえば、脂質が0の場合には、0.0を入力ください。
- ご自身で食品の栄養成分を入力される場合、プログラムに入力された全ての食事の栄養成分量が分からないと栄養バランスの判定が正確に行えません。そのため、栄養成分量が不明な食事がある場合には、栄養バランスに関するコメントは表示されません。
- 医師による食事指導、カロリー制限などを勧められている場合や実際に指導を受けられている方は、本プログラムの使用は避けて、医師の指導に従ってください。
- 食事管理において不明な点や不安なことがある場合には、医師に相談しましょう。

