

～ Urrino Calculator for Nutritional Value ～

- Utrino 使用マニュアル II -

アプリケーション操作ガイド



目 次

1.使用のための準備	4
2.栄養計算シートを作成する	5
3.栄養計算シートへ成分項目を追加する	8
4.栄養計算シートの成分列を削除する	11
5.対象者の食事摂取基準を設定する	12
6.食事区分を入力する	13
7.料理名の入力	13
8.食品を入力する	14
方法1 ドロップダウンリストより直接入力	14
方法2 食品検索メニューより検索入力	15
【複合検索】	16
方法3 インポートによる料理単位での食品入力	17
9.重量の入力と目安量の表示	20
10.料理の削除	20
11.彩りの確認	21
12.各種計算値の算出(料理別小計・食事区分別合計・全合計・PFC比・充足率)	25
(1)料理別小計	25
(2)食事区分別合計	26
(3)全合計	26
(4)PFC比	26
(5)充足率とグラフの表示	28
13. 栄養計算シートのエクスポート	30
14.ワークシートの表示パターン設定	30
15.ページ設定	31
16.食品情報検索機能の編集	31
17.オリジナルレシピノートを作成する	32
18.オリジナル成分表を作成する	35
19.食品の新規追加	37
20.追加した食品の確認と削除	40
21.登録された食品データの編集	41
22.食品成分表のエクスポート(再掲)	42
23 食品成分表のインポート	42
24.計算シートへの成分項目の追加	44
25.表示したい成分の組み合わせ登録・読み込み・削除	45
26.ノート機能の使用	45
27.食品ラベルの作成	46
28.トラブルシューティング	51
29.サブツールボタンについて	54
30.成分項目と数値の表示について	55
31.食品の色が登録されている食品	57

【Utrino の開発コンセプト】

Utrino(ウトリノ)栄養計算は、これまでの栄養計算ソフトを上回る便利な機能を搭載、誰でも簡単に健康的な献立作成・栄養計算が可能で、より健康で豊かな食生活を支援することをコンセプトに開発しました。医療関係者、栄養学・食品学関係の学生および教員の方々、お料理やご自身の栄養管理、楽しい思い出づくりのお役に立つことができれば幸いです。

【掲載成分表】

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）、アミノ酸成分表編、炭水化物成分表編、脂肪酸成分表編
上記成分表に水を追加しております。

下記の食品を追加致しました。

1.人工甘味料「エム,ワン スイート」

2.ローリエ（乾燥）

3.低たんぱく食品

「キッセイ薬品工業株式会社」

①低たんぱく米

キッセイゆめ 1/5(炊飯米)

キッセイゆめ 1/25(炊飯米)

②低たんぱくご飯（めし）

ゆめごはん 1/25 トレー

ゆめごはん 1/35 トレー

③低たんぱくパン

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン 1袋

ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン 1袋

④低たんぱく麺

たんぱく質を調整したうどん げんたうどん

たんぱく質を調整したそば げんたそば

たんぱく質を調整したそうめん げんたそうめん

「株式会社 グンブン」

①低たんぱく麺

低たんぱくパスタ グンブンパスタ

【開発環境】

Microsoft Windows11 Pro

Microsoft Excel 2016 (Microsoft365)

【動作環境】

インターネット接続環境が必要です

Microsoft Windows11

Microsoft Excel 2016 以降 (Microsoft365 対応) MacOS 版の Excel では動作しません。

【ご使用上の注意】

ご使用前に、必ずファイルのコピーを作成後、ご使用ください。ファイル名は変更可能です。

【禁止事項】

1.次のシートの削除は絶対に行わないでください。

「本表_マスタ」「本表」「脂肪酸成分表」「アミノ酸成分表」「炭水化物成分表」「ユーザー成分表」

「食事摂取基準」「充足率」「食物繊維総量のみの食品」「SheetOfLog」「Utrino_StartPage」

2.行の挿入は必ずメインメニューの「行挿入ボタン」から行ってください。

3.各シートの項目行は削除しないでください。

第1章

基本操作編

- 1.使用のための準備
- 2.栄養計算シート作成
- 3.栄養計算シートへの成分項目追加
- 4.栄養計算シートの成分列削除
- 5.対象者の食事摂取基準設定
- 6.食事区分入力
- 7.料理名入力
- 8.食品入力
- 9.重量入力と目安量
- 10.料理削除
- 11.彩の確認

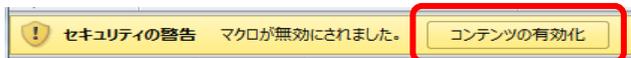
1.使用のための準備

(1) ファイルを開く (ライセンス認証)

Utrino はファイルを開くとインターネット接続され、ライセンス認証が毎回行われます。

ライセンス認証にはインターネット接続が必要です。詳しくは『ユーザー認証マニュアル』をご覧ください。

ファイルを開いたときに「セキュリティの警告」が表示された場合は『コンテンツの有効化』をクリックし、マクロを有効にしてください。



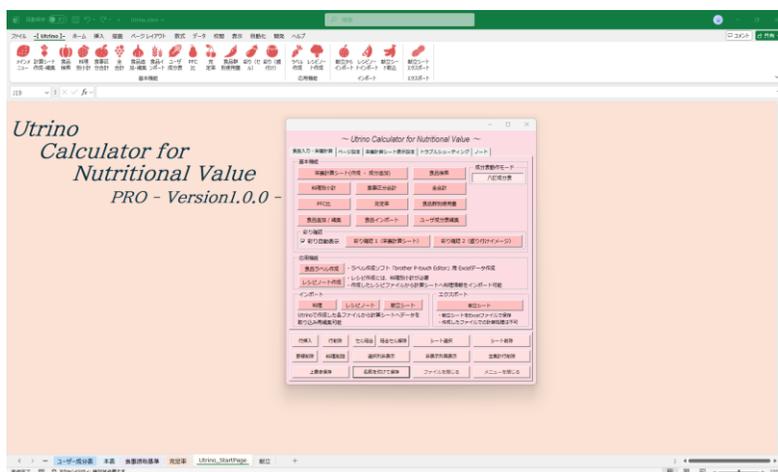
何もしていないのにダウンロードなどの処理が始まったら終わるまでお待ちください。Utrino の実行に必要な処理を行っています。

下記のメッセージが表示された場合は『編集を有効にする』をクリックして下さい。

保護ビュウ 注意—インターネットから入手したファイルは、ウイルスに感染している可能性があります。編集の必要がなければ、保護ビュウのままにしておくことをお勧めします。

編集を有効にする

ファイルを開くと、スタートページおよびメインメニューが表示されます。次回以降は最後に開いていたシートが表示されます。メインメニューは、栄養計算シートまたはオリジナル計算シートの A1 セルのダブルクリック、上部に表示されているリボンのボタンより表示させることが可能です。



(2) ユーザー追加食品管理用の成分表を作成する

Utrino ではユーザーが任意の食品を追加登録することができます。追加した食品は Utrino 本体の成分表に追加されていきますが、バックアップおよび他ユーザーとの食品共有時に使用するために、Excel ファイル形式で、ユーザー追加食品管理用の成分表を作成しておくことが便利です。食品追加時、内容更新時に自動書き込みが行われますので、いつも最新の状態に保つことができます。

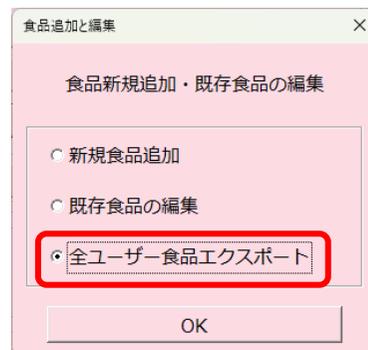
①他に Excel ファイルを開いている場合は閉じてから実行します

②メインメニューの **食品追加 / 編集** をクリックします。

全ユーザー食品エクスポートを選択し OK ボタンをクリックします。追加した食品全てがマイドキュメントフォルダへエクスポートされます。未登録の場合は食品のない状態でファイルがエクスポートされます。

※保存先は必ずマイドキュメントフォルダとしてください。

※エクスポートされた成分表のファイル名「usr_foodlist.xlsx」は絶対に変更しないでください。



2. 栄養計算シートを作成する

(1) 栄養計算シートを作成します。メインメニューの栄養計算シート（作成・成分追加）ボタンをクリックします。（ 栄養計算シート(作成・成分追加) ）

(2) シート作成用のフォームが表示されます。

シート名は①自由テキスト、②日付、③テキストと日付の組み合わせで設定することができます。

テキストと日付を組み合わせるにはチェックボックスにチェックを入れます。

テキストと日付を組み合わせた場合、テキストと日付をアンダースコアで結合し次のようなシート名になります。

組み合わせた場合 お正月献立_2026年1月1日

(3) シート名を入力したらシート名設定ボタンをクリックします。

(4) 栄養素の選択とシート作成

栄養計算シートに表示する栄養素を設定するフォームが表示されます。

保存してある設定パターンを読み込むか、設定パターンを作成し読み込む必要があります。

設定パターン（保存・読み込み・削除）								
保存名	保存	読み込み	削除	新規作成	全選択	全解除	成分列追加	成分列削除
一般成分 脂肪酸 アミノ酸 炭水化物								
<input checked="" type="checkbox"/> 廃棄率%	<input type="checkbox"/> エネルギー(kJ)kJ	<input type="checkbox"/> エネルギー(kcal)kcal	<input type="checkbox"/> 水分g.	<input type="checkbox"/> アミノ酸組成によるたんぱく質g.	<input type="checkbox"/> たんぱく質g.	<input type="checkbox"/> 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量g.		
<input type="checkbox"/> コレステロールmg	<input type="checkbox"/> 脂質g.	<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物単糖当量g.	<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物質量計g.	<input type="checkbox"/> 差引き法による利用可能炭水化物g.	<input type="checkbox"/> 水溶性食物繊維g.	<input type="checkbox"/> 不溶性食物繊維g.		
<input type="checkbox"/> 食物繊維総量g.	<input type="checkbox"/> 糖アルコールg.	<input type="checkbox"/> 炭水化物g.	<input type="checkbox"/> 有機酸g.	<input type="checkbox"/> 灰分g.	<input type="checkbox"/> ナトリウムmg	<input type="checkbox"/> カリウムmg		
<input type="checkbox"/> カルシウムmg	<input type="checkbox"/> マグネシウムmg	<input type="checkbox"/> リンmg	<input type="checkbox"/> 鉄mg.	<input type="checkbox"/> 亜鉛mg.	<input type="checkbox"/> 銅mg.	<input type="checkbox"/> マンガンmg.		
<input type="checkbox"/> ヨウ素μg	<input type="checkbox"/> セレンμg	<input type="checkbox"/> クロムμg	<input type="checkbox"/> モリブデンμg	<input type="checkbox"/> レチノールμg	<input type="checkbox"/> αカロテンμg	<input type="checkbox"/> βカロテンμg		
<input type="checkbox"/> βクリプトキサンチンμg	<input type="checkbox"/> βカロテン当量μg	<input type="checkbox"/> レチノール活性当量μg	<input type="checkbox"/> ビタミンDμg.	<input type="checkbox"/> αトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> βトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> γトコフェロールmg.		
<input type="checkbox"/> δトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> ビタミンKμg	<input type="checkbox"/> ビタミンB1mg.	<input type="checkbox"/> ビタミンB2mg.	<input type="checkbox"/> ナイアシンmg.	<input type="checkbox"/> ナイアシン当量mg.	<input type="checkbox"/> ビタミンB6mg.		
<input type="checkbox"/> ビタミンB12μg.	<input type="checkbox"/> 葉酸μg	<input type="checkbox"/> パントテン酸mg.	<input type="checkbox"/> ビオチンμg.	<input type="checkbox"/> ビタミンCmg	<input type="checkbox"/> アルコールg.	<input type="checkbox"/> 食塩相当量g.		

I. 初期設定の栄養素を使用する場合

Utrino では一般成分のみのパターンと全成分（一般成分+アミノ酸成分表+脂肪酸成分表+炭水化物成分表）を表示させるパターンをあらかじめ作成しております。ドロップダウンメニューから選択すると成分名が自動で読み込まれます。続いて[新規作成]ボタンをクリックすることで簡単に栄養計算シートを作成できます。



II. お好みの栄養素で作成する場合

① まず保存名を入力します。表示させたい栄養素にチェックを入れ、保存ボタンをクリックします。

栄養計算シート作成・編集

設定パターン (保存・読み込み・削除)

保存名 エネルギー・三大栄養素・食塩

一般成分 | 脂肪酸 | アミノ酸 | 炭水化物 |

<input checked="" type="checkbox"/> 廃棄率%	<input type="checkbox"/> エネルギー(kJ)kcal	<input checked="" type="checkbox"/> エネルギー(kcal)kcal	<input type="checkbox"/> 水分g.	<input type="checkbox"/> アミノ酸組成によるたんぱく質g.	<input checked="" type="checkbox"/> たんぱく質g.	<input type="checkbox"/> 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量g.
<input type="checkbox"/> コレステロールmg	<input checked="" type="checkbox"/> 脂質g.	<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物単糖当量g.	<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物質量計g.	<input type="checkbox"/> 差引き法による利用可能炭水化物g.	<input type="checkbox"/> 水溶性食物繊維g.	<input type="checkbox"/> 不溶性食物繊維g.
<input type="checkbox"/> 食物繊維総量g.	<input type="checkbox"/> 糖アルコールg.	<input checked="" type="checkbox"/> 炭水化物g.	<input type="checkbox"/> 有機酸g.	<input type="checkbox"/> 灰分g.	<input type="checkbox"/> ナトリウムmg	<input type="checkbox"/> カリウムmg
<input type="checkbox"/> カルシウムmg	<input type="checkbox"/> マグネシウムmg	<input type="checkbox"/> リンmg	<input type="checkbox"/> 鉄mg.	<input type="checkbox"/> 亜鉛mg.	<input type="checkbox"/> 銅mg.	<input type="checkbox"/> マンガンmg.
<input type="checkbox"/> ヨウ素μg	<input type="checkbox"/> セレンμg	<input type="checkbox"/> クロムμg	<input type="checkbox"/> モリブデンμg	<input type="checkbox"/> レチノールμg	<input type="checkbox"/> αカロテンμg	<input type="checkbox"/> βカロテンμg
<input type="checkbox"/> βクリプトキサンチンμg	<input type="checkbox"/> βカロテン当量μg	<input type="checkbox"/> レチノール活性当量μg	<input type="checkbox"/> ビタミンDμg.	<input type="checkbox"/> αトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> βトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> γトコフェロールmg.
<input type="checkbox"/> δトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> ビタミンKμg	<input type="checkbox"/> ビタミンB1mg.	<input type="checkbox"/> ビタミンB2mg.	<input type="checkbox"/> ナイアシンmg.	<input type="checkbox"/> ナイアシン当量mg.	<input type="checkbox"/> ビタミンB6mg.
<input type="checkbox"/> ビタミンB12μg.	<input type="checkbox"/> 葉酸μg	<input type="checkbox"/> パントテン酸mg.	<input type="checkbox"/> ビオチンμg.	<input type="checkbox"/> ビタミンCmg	<input type="checkbox"/> アルコールg.	<input checked="" type="checkbox"/> 食塩相当量g.

② 保存した設定パターンが追加されています。

新規作成ボタンをクリックします。

栄養計算シート作成・編集

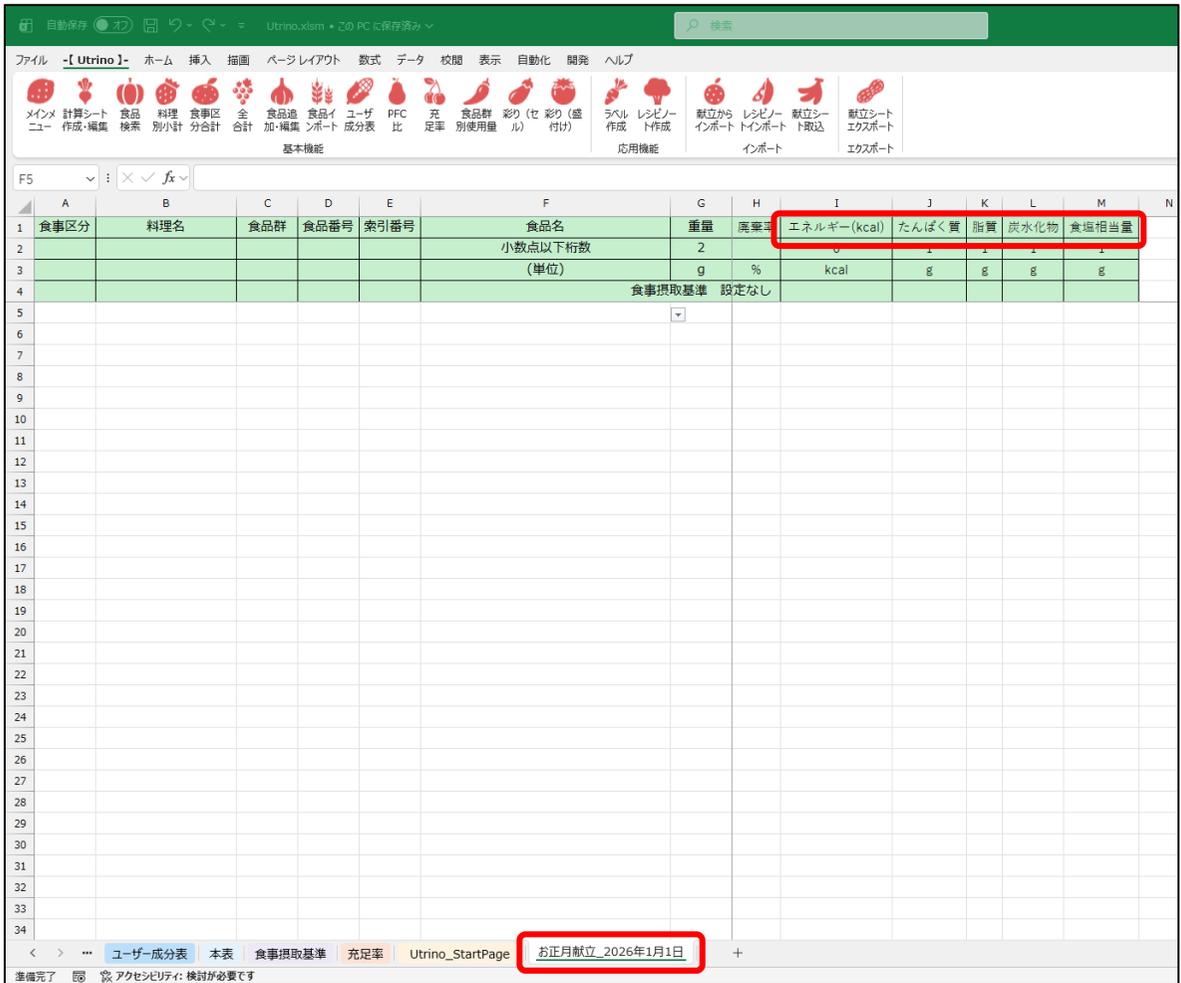
設定パターン (保存・読み込み・削除)

保存名 エネルギー・三大栄養素・食塩

一般成分 | 一般成分 (エネルギー kJ 除く) | 全成分

<input checked="" type="checkbox"/> エネルギー(kJ)kcal	<input type="checkbox"/> エネルギー(kcal)kcal	<input type="checkbox"/> 水分g.	<input type="checkbox"/> アミノ酸組成によるたんぱく質g.	<input checked="" type="checkbox"/> たんぱく質g.	<input type="checkbox"/> 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量g.
<input type="checkbox"/> コレステロールmg	<input checked="" type="checkbox"/> 脂質g.	<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物単糖当量g.	<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物質量計g.	<input type="checkbox"/> 差引き法による利用可能炭水化物g.	<input type="checkbox"/> 水溶性食物繊維g.
<input type="checkbox"/> 食物繊維総量g.	<input type="checkbox"/> 糖アルコールg.	<input checked="" type="checkbox"/> 炭水化物g.	<input type="checkbox"/> 有機酸g.	<input type="checkbox"/> 灰分g.	<input type="checkbox"/> ナトリウムmg
<input type="checkbox"/> カルシウムmg	<input type="checkbox"/> マグネシウムmg	<input type="checkbox"/> リンmg	<input type="checkbox"/> 鉄mg.	<input type="checkbox"/> 亜鉛mg.	<input type="checkbox"/> 銅mg.
<input type="checkbox"/> ヨウ素μg	<input type="checkbox"/> セレンμg	<input type="checkbox"/> クロムμg	<input type="checkbox"/> モリブデンμg	<input type="checkbox"/> レチノールμg	<input type="checkbox"/> αカロテンμg
<input type="checkbox"/> βクリプトキサンチンμg	<input type="checkbox"/> βカロテン当量μg	<input type="checkbox"/> レチノール活性当量μg	<input type="checkbox"/> ビタミンDμg.	<input type="checkbox"/> αトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> βトコフェロールmg.
<input type="checkbox"/> δトコフェロールmg.	<input type="checkbox"/> ビタミンKμg	<input type="checkbox"/> ビタミンB1mg.	<input type="checkbox"/> ビタミンB2mg.	<input type="checkbox"/> ナイアシンmg.	<input type="checkbox"/> ナイアシン当量mg.
<input type="checkbox"/> ビタミンB12μg.	<input type="checkbox"/> 葉酸μg	<input type="checkbox"/> パントテン酸mg.	<input type="checkbox"/> ビオチンμg.	<input type="checkbox"/> ビタミンCmg	<input type="checkbox"/> アルコールg.
					<input checked="" type="checkbox"/> 食塩相当量g.

③設定したシート名、栄養素で栄養計算シートが作成されます

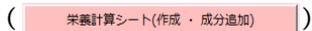


- (5) 作成した設定パターンを削除する ※削除した設定パターンは復元できませんのでご注意ください
作成した設定パターンを削除するには削除したい設定パターンをドロップダウンメニューで表示させ、
[削除]ボタンをクリックします。

3.栄養計算シートへ成分項目を追加する

Utrino では一度作成した栄養計算シートへ後から好きな位置へ栄養素を追加することができます。

- (1) メインメニューの栄養計算シート（作成・成分追加）ボタンをクリックします。



- (2) [成分の追加と削除]ボタンをクリックします。

The image shows a dialog box titled 'ユーザー計算シート作成・成分追加フォーム'. It contains the following sections:

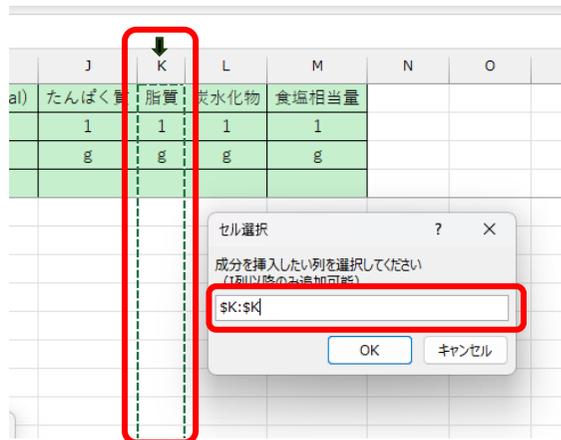
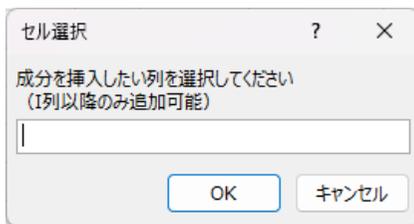
- 【ユーザー計算シート作成】
 - (1) テキスト入力
 - (2) 日付 年 月 日
 - シート名設定 テキスト と 日付を組み合わせる 例: お正月献立_2026年1月1日
- 【成分項目追加】
 - 成分の追加と削除

The '成分の追加と削除' button is highlighted with a red box.

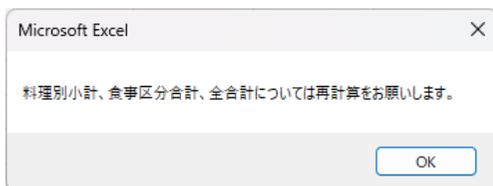
- (3) 今回はたんぱく質の右隣に分岐差アミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン）を追加してみます。バリン・ロイシン・イソロイシンにチェックを入れ、[成分追加ボタン]をクリックします。



- (4) 挿入箇所を聞かれますので、たんぱく質の隣の K 列を選択し、OK ボタンをクリックします。



- (5) 各種集計は更新されませんので再集計が必要です。既に入力されている食品については、追加された成分の成分値が自動入力されます。



(6) 成分が追加されました。

	I	J	K	L	M	N	O	P
率	エネルギー(kcal)	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	バリン	脂質	炭水化物	食塩相当量
	0	1	0	0	0	1	1	1
	kcal	g	mg	mg	mg	g	g	g

※すでに食品が入力されている場合の成分値自動入力

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
2						小数点以下桁数	2		0	1	1	1	1
3						(単位)	g	%	kcal	g	g	g	g
4						食事摂取基準	設定なし						
5		豚ももの生姜焼き	11	11130	1779	<畜肉類> ぶた 大型種肉 もも 脂身つき	3.00	0	5	0.6	0.3	0.0	0.0
6			17	17007	2291	<調味料類> しょうゆ類 こいくちしょうゆ	6.00	0	5	0.5	0.0	0.5	0.9
7			17	17138	2400	<調味料類> その他 料理酒	3.00	0	3	0.0	0.0	0.1	0.1
8			6	6312	841	レタス類 レタス 土耕栽培 結球葉 生	30.00	2	3	0.2	0.0	0.8	0.0
9			6	6128	602	だいこん類 かいわれだいこん 芽ばえ 生	20.00	0	4	0.4	0.1	0.7	0.0
10			6	6182	672	トマト類 赤色トマト 果実 生	60.00	3	12	0.4	0.1	2.8	0.0
11			14	14006	2012	植物油脂類 調合油<サラダ油>	6.00	0	53	0.0	6.0	0.0	0.0



追加されたバリン、ロイシン、イソロイシンの成分値が自動入力されます

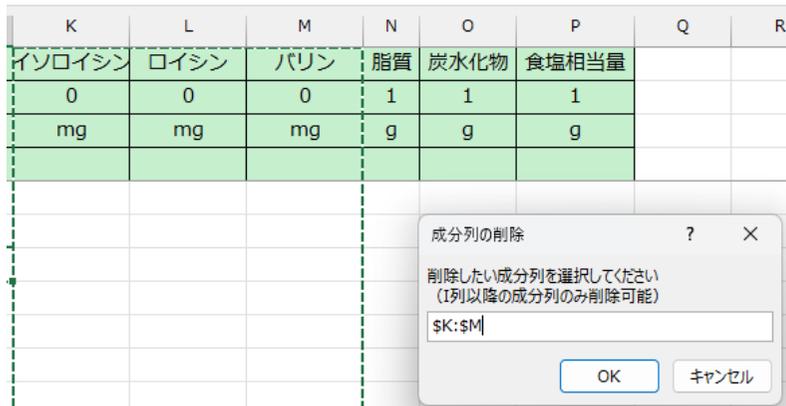
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	バリン	脂質	炭水化物	食塩相当量
2						小数点以下桁数	2		0	1	0	0	0	1	1	1
3						(単位)	g	%	kcal	g	mg	mg	mg	g	g	g
4						食事摂取基準	設定なし									
5		豚ももの生姜焼き	11	11130	1779	<畜肉類> ぶた 大型種肉 もも 脂身つき	3.00	0	5	0.6	27	48	30	0.3	0.0	0.0
6			17	17007	2291	<調味料類> しょうゆ類 こいくちしょうゆ	6.00	0	5	0.5	23	34	25	0.0	0.5	0.9
7			17	17138	2400	<調味料類> その他 料理酒	3.00	0	3	0.0	0	0	0	0.0	0.1	0.1
8			6	6312	841	レタス類 レタス 土耕栽培 結球葉 生	30.00	2	3	0.2	7	11	9	0.0	0.8	0.0
9			6	6128	602	だいこん類 かいわれだいこん 芽ばえ 生	20.00	0	4	0.4	19	34	26	0.1	0.7	0.0
10			6	6182	672	トマト類 赤色トマト 果実 生	60.00	3	12	0.4	10	15	11	0.1	2.8	0.0
11			14	14006	2012	植物油脂類 調合油<サラダ油>	6.00	0	53	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

4. 栄養計算シートの成分列を削除する

(1) 成分列削除ボタンをクリックします

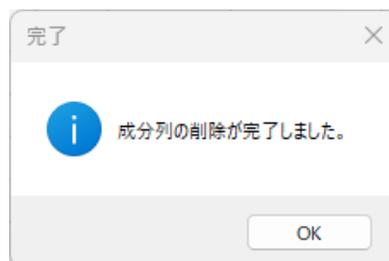
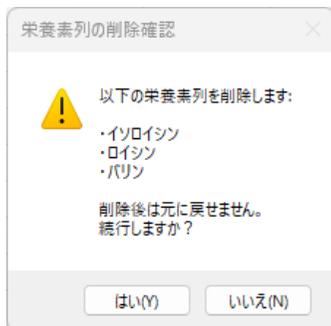


(2) 削除したい列を選択し、OK ボタンをクリックします。



(3) 削除の確認メッセージが表示されます。列の削除は元に戻すことができません。再度追加が必要になります。

[はい]をクリックします。処理にしばらくかかりますのでお待ちください。処理が完了したら完了メッセージが表示されます。



5.対象者の食事摂取基準を設定する

対象者に必要な栄養量である食事摂取基準を設定します。

栄養計算シートを開き、G4セルを選択すると▼マークが表示されますので、設定したい項目を選択します。オリジナル計算シートを作成された場合も同様にG4セルを選択します。年齢区分を選択すると、続いて、身体活動量を設定する画面が表示されます。さらに、女性の場合は妊婦中あるいは授乳中であるかどうかを確認する画面が表示されますので、該当の項目にチェックをつけたのち、確定ボタンをクリックします。男女別の食事摂取基準は厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」に準拠しています。設定可能な区分は男女別年齢15区分および、書籍『美味しいダイエット革命 早川麻理子 著』掲載の基準栄養素量、設定なしの計17区分になります。

- ・男女別（日本人の食事摂取基準（2025年版）の年齢区分）
 - 0-5 か月、6-8 か月、9-11 か月、1-2 歳、3-5 歳、6-7 歳、8-9 歳、10-11 歳、12-14 歳、15-17 歳、18-29 歳、30-49 歳、50-64 歳、65-74 歳、75 歳以上、
- ・男女共通
 - 美味しいダイエット革命 基準栄養素量
- ・設定なし

※設定可能な栄養素は以下の計29種類の栄養素になります。

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、レチノール活性当量、ビタミンD、αトコフェロール、ビタミンK、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン当量、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC、食塩相当量

< 食事摂取基準の設定 >

G5セルを選択し、▼をクリックします。

G	H
重量	廃棄
2	
g	%
食事摂取基準	設定なし

設定したい区分を選択します。

G	H
重量	廃棄
2	
g	%
食事摂取基準	設定なし
食事摂取基準 男性 18-29歳	
食事摂取基準 女性 18-29歳	
食事摂取基準 男性 30-49歳	
食事摂取基準 女性 30-49歳	
食事摂取基準 男性 50-64歳	
食事摂取基準 女性 50-64歳	
食事摂取基準 男性 65-74歳	
食事摂取基準 女性 65-74歳	
食事摂取基準 男性 75歳以上	
食事摂取基準 女性 75歳以上	
美味しいダイエット革命	
食事摂取基準 設定なし	

身体活動量を3区分から選択し、確定をクリックします。

身体活動量

身体活動量を選択してください

I : 主にデスクワークが多い人

II : 立ち仕事が多い人

III : 重労働やアスリートの人

確定



女性の18～49歳の場合はさらに、妊婦かどうか、妊娠時期、授乳中であるかどうかを選択し、確定をクリックします。初期設定は「妊婦・授乳中ではない」にチェックが付いています。

食事摂取基準

次のうちいずれかを選択して確定ボタンを押してください

妊婦・授乳中ではない
 妊娠初期
 妊娠中期
 妊娠後期
 授乳中

確定



G	H	I	J
重量	廃棄率	エネルギー(kJ)	エネルギー(kcal)
2		0	0
g	%	kJ	kcal
食事摂取基準 女性 18-29歳	妊娠中期		1950

設定した性別、年齢区分での食事摂取基準が表示されます。付加量についても自動設定されます。

6. 食事区分を入力する

食事区分として、朝食・昼食・夕食・間食・外食・その他・イベント用の7区分をドロップダウンリストより入力できます。食事区分列のA5セル以降を選択するとセルの右端に▼マークが表示され、クリックすると区分リストが表示され選択できます。

最初の食事区分は必ずA5セルに入力して下さい。

7区分以外を入力すると警告メッセージが表示されます。

キャンセルをクリックし、区分リストから選択してください。

Microsoft Excel

この値は、このセルに定義されているデータ入力規則の制限を満たしていません。

再試行(R) キャンセル(C)

	A
1	食事区分
2	
3	
4	
5	朝食
6	朝食
7	昼食
8	夕食
9	間食1
10	間食2
11	間食3
12	外食
	その他
	イベント用

7. 料理名の入力

B5セルより料理名の入力を開始します。※最初の料理名は必ずB5セルに入力します。

	A	B
1	食事区分	料理名
2		
3		
4		
5	朝食	肉じゃが



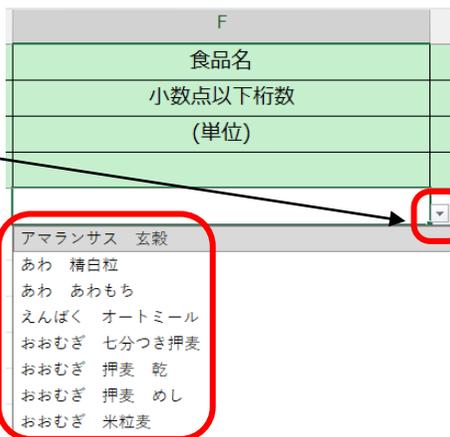
8.食品を入力する

- ・Utrino では3つの方法で食品を入力出来ます。
- ・キーボードからセルへ直接入力も可能ですが、成分表と異なる表記の場合、成分値が表示されません。
- ・既に入力された食品名をコピーして貼り付けることも可能です。

方法1 ドロップダウンリストより直接入力

最初の食品は必ずF5セルへ入力します。

食品列のF5セル以降を選択するとセルの右端に ▼マークが表示され、クリックすると食品リストが表示され選択することで食品が入力されます。食品が入力されると100gあたりの成分値が表示されます。



	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)
2						小数点以下桁数	2		0
3						(単位)	g	%	kcal
4							食事摂取基準	設定なし	
5			1	1083	120	こめ 水稻穀粒 精白米 うるち米	100.00	0	342



方法2 食品検索メニューより検索入力

Utrinoの核心的機能です。このフォームがあなたの食品検索・入力の自由度を大きく向上させます。

メインメニューより 食品検索 ボタンをクリックします。

食品リストに表示された食品を選択し、 選択中の食品入力 をクリックするとセルへ入力されます。

① 食品入力後のセル移動先と検索フォームの表示設定

○重量入力 + 交互表示

- (1)食品が入力されると、検索フォームが非表示となり、重量セルへ自動移動します。
- (2)キーボードから重量を入力してください。重量入力後は食品名セルへ自動移動します。
- (3)次の食品を入力できます。

○食品連続入力 + 食品検索フォーム連続表示

- 先に全ての食品を入力後に重量を後から入力したい場合などに使用。
- (1)食品が入力されると、次の食品セルへ自動移動。
 - (2)次の食品を入力します。

② 食品一覧の表示順を設定

○食品番号順

食品番号順に表示されます。

○検索頻度順

検索回数の多い順に表示されます。
あなたの食品利用に合わせて、よく使う食品が上位表示されます。

③ 食品検索

食品名を全て入力しなくても、一部を入力すれば、部分一致検索により該当の食品が検索されます。
検索ボックスに「ひらがな」で食品名を入力し、Enter キーを押してください。カタカナで登録されている食品はカタカナに自動変換されて再検索されます。
検索された食品は下の食品リストに表示されます。

⑤ 食品リスト再表示

全食品を再表示したいときに使用。表示順は②の設定が維持されます。

⑥ 検索回数初期化

検索回数の表示を0にします。この変更は元に戻せませんのでご注意ください

⑦ 旬食品使用確認

現在の月が旬の食品が使われている場合に、栄養計算シートの食品群番号セルの背景色がオレンジ色に変更されます。

The screenshot shows a '食品検索' (Food Search) window with the following elements:

- 1**: Radio buttons for '食品入力後' (After food input) with options '重量入力' (Weight input) and '食品連続入力' (Continuous food input).
- 2**: Radio buttons for '食品検索フォーム / 栄養計算シートの表示制御' (Search form / Nutrition calculation sheet display control) with options '交互表示' (Toggle display) and '食品検索フォーム連続表示' (Continuous search form display).
- 3**: Radio buttons for '食品リスト・検索結果の表示順' (Food list / Search result display order) with options '食品番号順' (Food number order) and '検索頻度優先表示' (Search frequency priority display).
- 4**: Input fields for '食品群' (Food group), '色' (Color), '栄養素' (Nutrient), '旬' (Season), and '月' (Month).
- 5**: '食品リスト再表示' (Refresh food list) button.
- 6**: '検索回数初期化' (Reset search count) button.
- 7**: '旬食品使用確認' (Check for seasonal food use) button.
- 8**: 'Google検索モード' (Google search mode) button.

食品名	昇順表示	含有量 ()	検索数
アマランサス 玄穀			0
あわ 精白粒			0
あわ あわもち			0
えんばく オートミール			0
おおむぎ 七分つき押麦			0
おおむぎ 押麦 乾			0
おおむぎ 押麦 めし			0
おおむぎ 米粒麦			0
おおむぎ 大麦めん 乾			0

④ 複合検索 様々な条件で食品検索が可能です

食品群

食品成分表の食品群別の絞り込みです。選択した食品群に含まれる食品がすべて表示されます。

1 穀類 2 いも及びでん粉類 3 砂糖及び甘味類 4 豆類 5 種実類 6 野菜類 7 果実類
8 きのこと類 9 藻類 10 魚介類 11 肉類 12 卵類 13 乳類 14 油脂類 15 菓子類
16 し好飲料類 17 調味料及び香辛料類 18 調理済み流通食品類

食品の色による絞り込み

赤、ピンク、オレンジ、黄、ページユ、紫、緑、茶、黒、白

栄養素による含有量降順表示

キロジュール(kj)を除く成分値を多い順(降順)に含有量と共に表示します。

旬の月 (1月~12月)

食品の旬の月で絞り込みできます。いも類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、魚介類のみ対応。

【複合検索】

食品群、食品の色、旬の月、栄養素を組み合わせることで、複合検索が可能です。

1. ボタンを押し、絞り込みモードに変更します。
2. 以下のパターンで絞り込み出来ます。

食品群 × 色

食品群 × 旬の月

食品群 × 栄養素

色 × 旬の月

色 × 栄養素

旬の月 × 栄養素

食品群 × 色 × 旬の月

食品群 × 色 × 栄養素

食品群 × 旬の月 × 栄養素

色 × 旬の月 × 栄養素

食品群 × 色 × 旬の月 × 栄養素

⑧ 掲載食品について Google 検索を行う

成分表に掲載されている食品について Google 検索が可能です。食品を選択し、「Google 検索モード」ボタンを押したのち、「Google Search」ボタンを押します。

成分表「本表_マスタ」を編集することで、検索キーワードを自分で設定することもできます。

栄養計算シートの食品番号をダブルクリックすることでも検索できます。

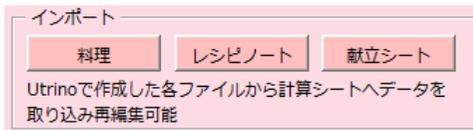


方法3 インポートによる料理単位での食品入力

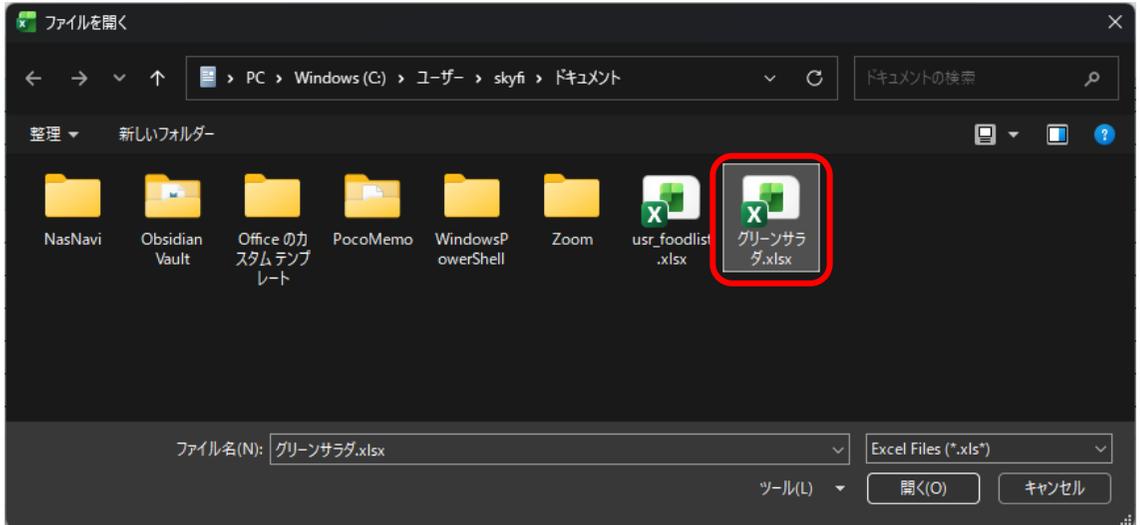
①Utrino ファイルまたは出力した献立シートを元に料理単位で食品名、重量、成分値をインポート

※Utrino ではないソフトウェアで作成したファイルからのインポートは動作確認しておりません。

- (1) メインメニューのインポートの「料理」ボタンをクリック。
ファイルを開くダイアログボックスが表示されます。



- (2) インポートしたいファイルを選択し、『開く』を押します。



- (3) ファイル（転記元ファイル）が開いたら、料理名を選択し、『OK』をクリックします。

	A	B	C	D	E	F
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名
2						小数点以下桁数
3						(単位)
4						
5	朝食	グリーンサラダ	6	6065	537	きゅうり 果実 生
6			6	6007	468	アスパラガス 若茎 生
7			6	6119	593	セロリ 葉柄 生
8			6	6312	841	レタス類 レタス 土耕栽培 結球葉 生
9			6	6182	672	トマト類 赤色トマト 果実 生
10			17	17039	2374	<調味料類> ドレッシング類 分離液状ドレッシング
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

料理情報のインポート ? X

【転記元料理選択】転記元の料理名を選択してください。
入力せずに終了する場合は「キャンセル」を押してください。

\$B\$5

OK キャンセル



- (4) 転記先ファイルの B 列のセルを選択して OK をクリックすると料理名と食品が入力されます。重量を変更すると成分値も更新されます。

	A	B	C	D	E	F
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名
2						小数点以下桁数
3						(単位)
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

入力 ? X

【転記先選択】貼り付け先の料理名(B列)のセルを選択してください。
処理を中断する場合は「キャンセル」を押してください。

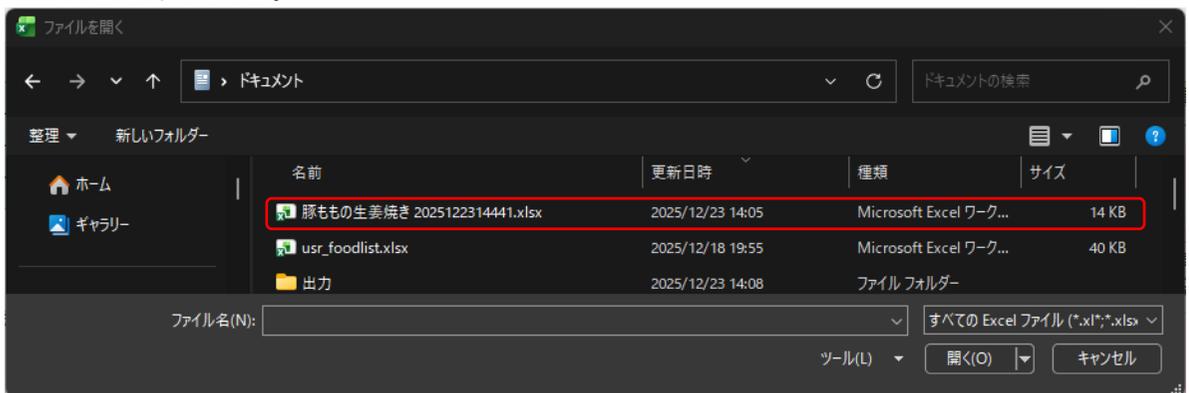
\$B\$5

OK キャンセル



②Utrino で作成したレシピノートから料理名、食品名、重量、成分値をインポートする

- (1) メインメニューの インポート「レシピノート」 ボタンをクリック。ファイルを開くダイアログボックスが表示されます。



- (2) インポートしたいレシピノートファイルを選択し、「開く」をクリックします。
 (3) 転記先の食品名セルを選択し、「OK」をクリックします。

号	F	G	H	I	J	
	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	水分	アミノ
	小数点以下桁数	2		0	1	
	(単位)	g	%	kcal	g	
		食事摂取基準 設定なし				

入力 ? X

【転記先選択】貼り付け先の食品名(F列)のセルを選択してください。
処理を中断する場合は「キャンセル」を押してください。

\$F\$5

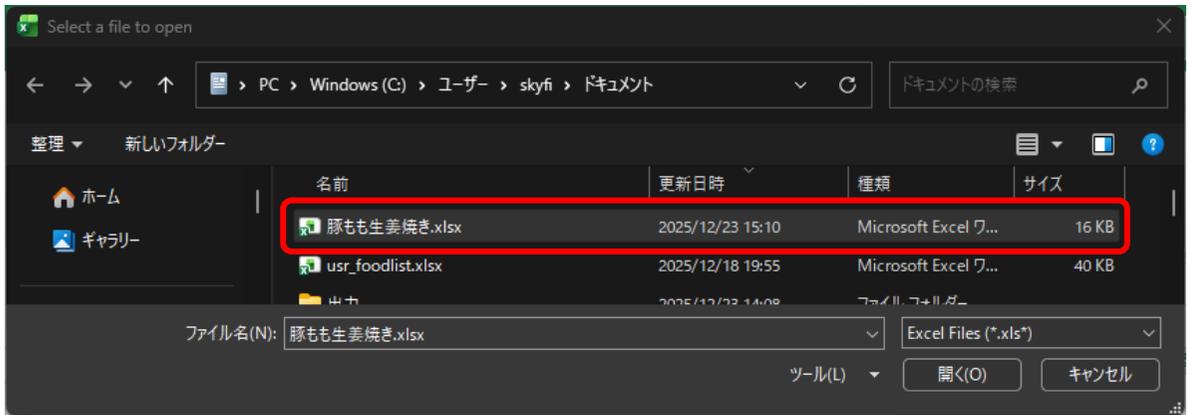
OK キャンセル

(4) インポートされた料理が表示されます。栄養計算も自動で行われます。

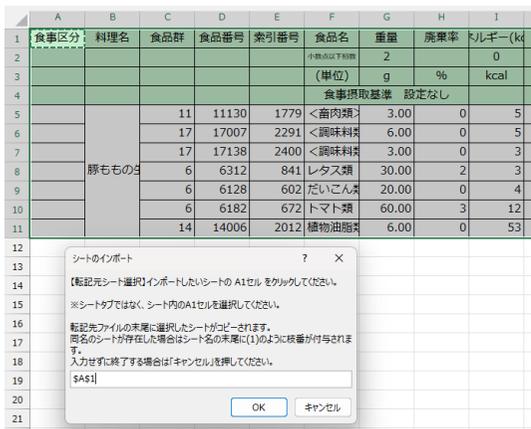
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	水分
2						小数点以下桁数	2		0	1
3						(単位)	g	%	kcal	g
4						食事摂取基準	設定なし			
5		豚ももの生姜焼き	11	11130	1779	<畜肉類> ぶた 大型種肉 もも 脂身	3.00	0		5 2.0
6			17	17007	2291	<調味料類> しょうゆ類 こいくちしょ	6.00	0		5 4.0
7			17	17138	2400	<調味料類> その他 料理酒	3.00	0		3 2.5
8			6	6312	841	レタス類 レタス 土耕栽培 結球葉 生	30.00	2		3 28.8
9			6	6128	602	だいごん類 かいわれだいごん 芽ばえ	20.00	0		4 18.7
10			6	6182	672	トマト類 赤色トマト 果実 生	60.00	3		12 56.4
11			14	14006	2012	植物油脂類 調合油<サラダ油>	6.00	0		53 0.0

③Utrino で作成した献立シートをそのままの形でインポートする

1.メインメニューの インポート「献立シート」ボタンをクリック。ファイルを開くダイアログボックスが表示されます。インポートしたいシートを含むファイルを選択し、「開く」をクリックします。



2.開いたファイルのインポートしたいシートの A1 セルを選択し、「OK」ボタンをクリックします。Utrino ファイルのシートの末尾にシートが追加されます。



9.重量の入力と目安量の表示

食品がセルへ入力されると、100gあたりの成分値が表示されます。

重量を変更すると、成分値が更新されます。

一部の食品については、使用上の目安量が表示されます。

⇒食品をセルへ入力後、食品名を選択すると目安量がメモで表示されます。

					食事摂取基準 設定なし				
1	1026	30	おむぎ パン類 角形食パン 食パン		1枚 (4枚切り90g・5枚切り70g・6枚切り60g・8枚切り45g・サンドイッチ用15-22g)				

【表示情報のカスタマイズ】

シート「本表_マスタ」(食品成分表)のBK列「目安量」を編集し、表示させる情報カスタマイズすることができます。

	A	B	C	D	E	BM
1						
2						
3			可食部100g当たり			
4						
5	通番	食品群	食品番号	索引番号	食品名	目安量
6					(成分識別子)	
7					(単位)	
8					(小数点以下桁数)	
9	1	1	1001	1	アマランサス 玄穀	大さじ1杯12g
10	2	1	1002	2	あわ 精白粒	小さじ1杯(3.5g) 大さじ1杯10から12(g) 1カップ (140g)
11	3	1	1003	3	あわ あわもち	もちあわ50、もち米50
12	4	1	1004	4	えんぱく オートミール	カップ1杯80g 大さじ1杯6g
13	5	1	1005	5	おおむぎ 七分つき押麦	カップ1杯125g 大さじ1杯10g
14	6	1	1006	6	おおむぎ 押麦 乾	カップ1杯125g 大さじ1杯10g

10.料理の削除

作成した料理を食品および成分値を含めて削除するには、栄養計算シート上で削除したい料理名を選択し、メインメニューの **料理削除** ボタンをクリックします。小計業がある場合は一緒に削除します。

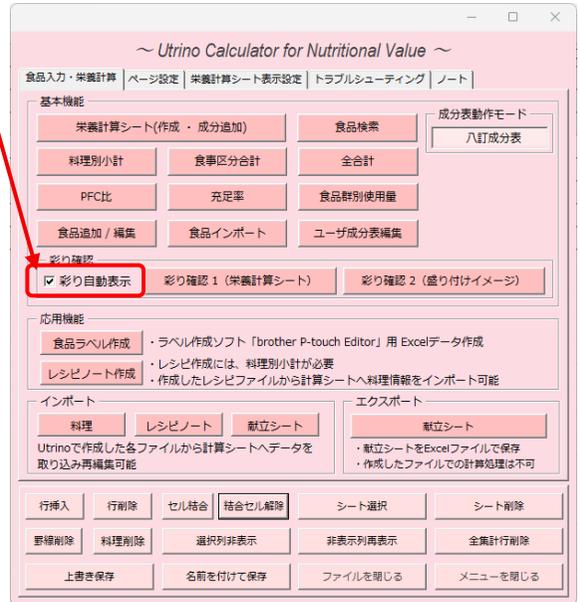
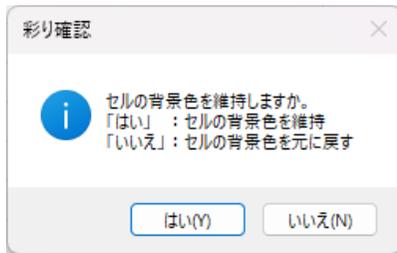
11. 彩りの確認

Utrino では作成した献立の彩りを 2 つの方法で確認することができます。

方法 1. 栄養計算シートの食品番号セルへ色を表示

メインメニューのチェックボックス「彩り自動表示」へチェックを入れておくと、食品が入力されると自動で色が表示されます。食品が入力されると下記のメッセージボックスが表示されます。穀物の一部、野菜、果物、種実、きのこについて食品番号列のセルの色が変わります。色の変更を維持するかどうかのメッセージが表示されますので、「はい」と「いいえ」、どちらかを選択してください。

チェックを入れていない場合でもボタン[彩り確認 1 (栄養計算シート)]をクリックすると下記のメッセージボックスが表示され同様に彩りを確認できます。



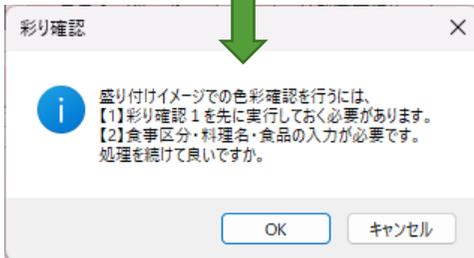
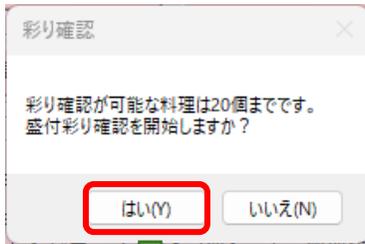
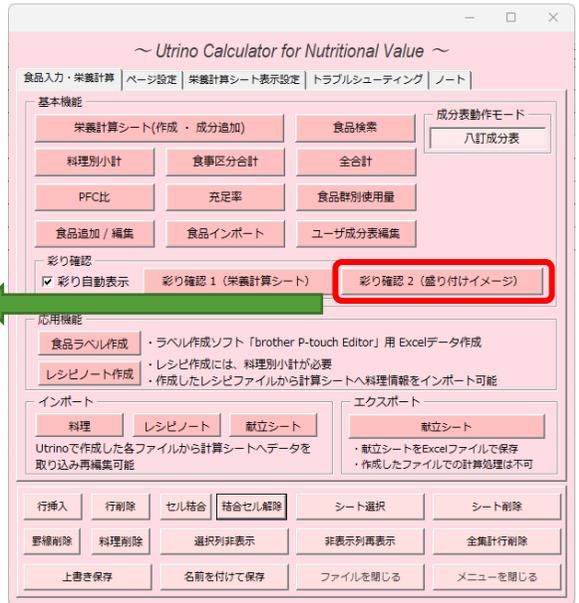
食品番号セルの背景色が食品の色に変更されます。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー (kcal)
2						小数点以下桁数	2		0
3						(単位)	g	%	kcal
4						食事摂取基準 設定なし			
5		豆腐のサラダ	6	6312	841	レタス類 レタス 土耕栽培 結球葉	60.00	2	7
6	6		6319	838	ルッコラ 葉 生	50.00	2	9	
7	6		6128	602	だいこん類 かいわれだいこん 芽ばえ	20.00	0	4	
8	6		6086	555	こまつな 葉 生	50.00	15	7	
9	6		6183	673	トマト類 赤色ミニトマト 果実 生	20.00	2	6	
10	6		6249	760	ピーマン類 黄ピーマン 果実 生	20.00	10	6	

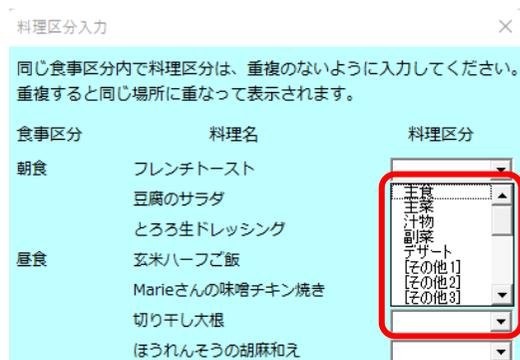
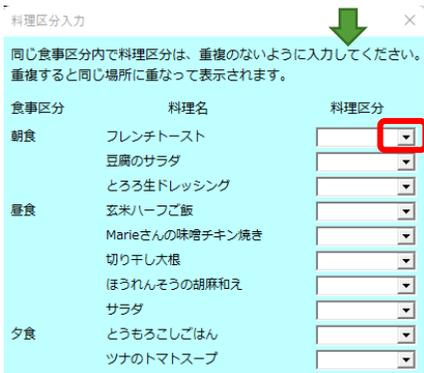


方法 2.盛り付けイメージシートを使って彩りを確認

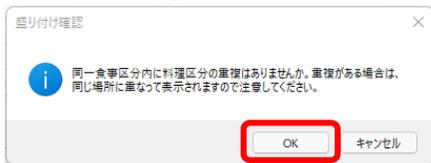
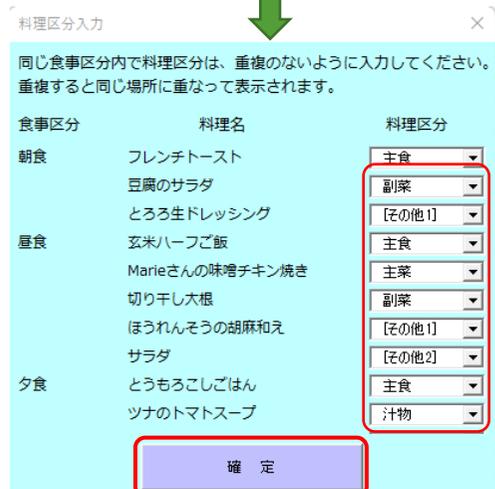
盛り付けイメージの彩りを確認するには、上記の色彩確認 1 を先に実行しておく必要があります。色彩確認 1 を実行後にメインメニューの色彩確認 2 をクリックすると、色彩確認 1 を実行したかどうかを確認するメッセージが表示されます。



「OK」をクリックすると料理区分「主食」、「主菜」、「汁物」、「副菜」、「デザート」「その他 1~15」の分類を行うための料理区分入力メニューが表示されます。▼をクリックするとリストが表示され、料理に合うものを対応させてください。登録料理数は 1 つの食事区分につき 20 個です。

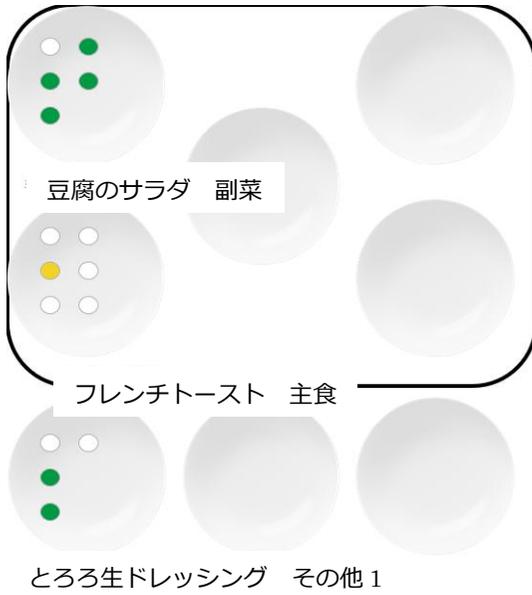


すべての料理を対応させたら確定ボタンをクリックします。続いて、同一食事区分内に重複した料理区分名がないことを確認するメッセージが表示されます。問題なければ「OK」をクリックします。

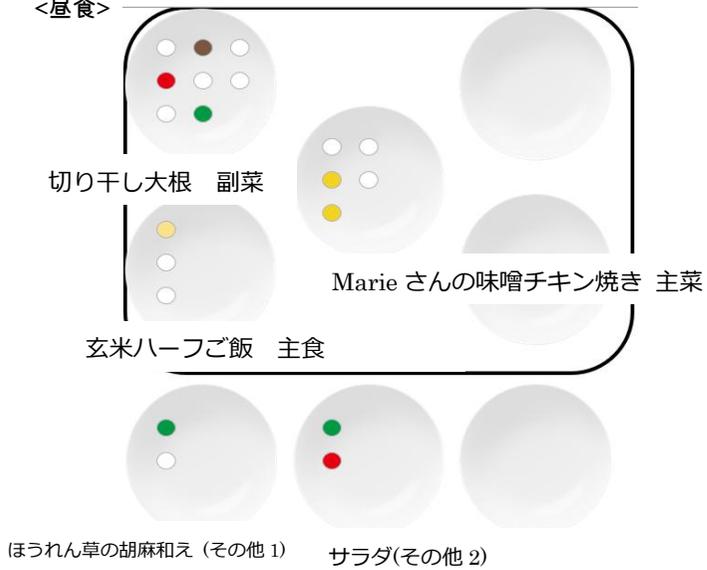


各食事区別にシートが作成され、お皿の下に料理名と食事区が記載され、食品が色玉として表示されます

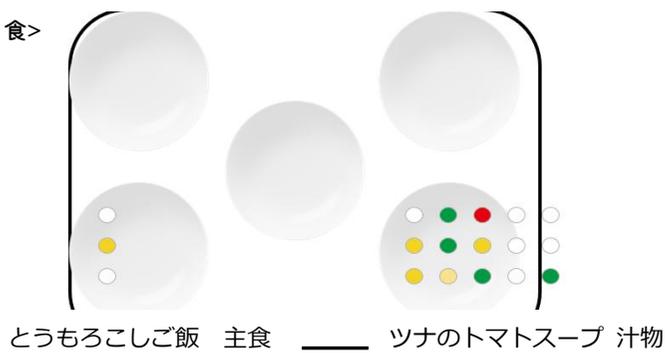
<朝食>



<昼食>



<夕食>



第 2 章

各種集計編

12.各種計算値の算出

- (1)料理別小計
- (2)食事区分別合計
- (3)全合計
- (4)PFC 比
- (5)充足率とグラフの表示



12.各種計算値の算出(料理別小計・食事区分別合計・全合計・PFC比・充足率)

Utrino では、料理ごとの料理別小計、食事区分ごとの食事区分別合計、全合計、全エネルギーに対する三大栄養素のエネルギー比率である PFC 比、食事摂取基準に対する充足率を算出することができます。

(1)料理別小計

メインメニューの 料理別小計 をクリックします。料理別小計が表示されます。セルの入力状態の確認画面が表示される場合があります。ユーザーへの確認のため詳細に表示されますが、内容を確認し、問題なければ[続行]ボタンをクリックします。特に「食事区分が未入力」というメッセージが表示されることが多いですが、必要な場所に食事区分が入力されていれば必要なければ問題ありません。また、または「ごはん」など同じ料理名が複数ある場合もメッセージが表示されますが、意図したものであれば続行して頂いて問題ありません。

A	B	C	D	E	F	
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名
2						小数点以下桁数
3						(単位)
4						
5	夕食	とうもろこしごはん	1	1083	120	こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米
6			6	6175	662	とうもろこし類 スイートコーン 未熟種子 生
7			20	20000	3000	<その他> 水
8		ツナのトマトスープ	10	10260	1469	<魚類> まぐろ類 缶詰 水煮 フレーク ライト
9			17	17034	2364	<調味料類> トマト加工品類 トマトピューレー
10			17	17077	2424	<香辛料類> バジル 粉
11			6	6103	573	しょうが類 しょうが 根茎 皮なし 生
12			6	6223	726	にんにく類 にんにく りん茎 生
13			6	6119	593	セロリ 葉柄 生
14			9	9020	1121	こんぶ類 刻み昆布
15			8	8016	1071	しめじ類 ぶなしめじ 生
16			6	6212	709	にんじん類 にんじん 根 皮つき 生
17			6	6048	517	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 生
18			6	6061	532	キャベツ類 キャベツ 結球葉 生
19			6	6153	633	たまねぎ類 たまねぎ りん茎 生
20			20	20000	3000	<その他> 水
21			17	17026	2323	<調味料類> だし類 洋風だし
22			16	16010	2232	<アルコール飲料類> 醸造酒類 ぶどう酒 白<白ワイン>
23			17	17064	2410	<香辛料類> こしょう 白 粉<ホワイトペッパー>
24			6	20002	3002	ローリエ(乾燥)
25			6	6172	659	とうがらし 果実 乾<たかのつめ>
26			6	6263	774	ブロッコリー 花序 生



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	カ
2						小数点以下桁数	2		0	
3						(単位)	g	%	kcal	
4							食事摂取基準	設定なし		
5	夕食	とうもろこしごはん	1	1083	120	こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米		40.00	0	137
6			6	6175	662	とうもろこし類 スイートコーン 未熟種子 生		20.00	50	18
7			20	20000	3000	<その他> 水		65.00	0	0
8						とうもろこしごはん小計				155
9			10	10260	1469	<魚類> まぐろ類 缶詰 水煮 フレーク ライト		99.00	0	56
10			17	17034	2364	<調味料類> トマト加工品類 トマトピューレー		100.00	0	44
11			17	17077	2424	<香辛料類> バジル 粉		0.10	0	0
12			6	6103	573	しょうが類 しょうが 根茎 皮なし 生		3.00	20	1
13			6	6223	726	にんにく類 にんにく りん茎 生		2.00	9	3
14			6	6119	593	セロリ 葉柄 生		20.00	35	2
15			9	9020	1121	こんぶ類 刻み昆布		2.00	0	2
16			8	8016	1071	しめじ類 ぶなしめじ 生		50.00	10	11
17			6	6212	709	にんじん類 にんじん 根 皮つき 生		60.00	3	21
18		ツナのトマトスープ	6	6048	517	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 生		30.00	10	23
19			6	6061	532	キャベツ類 キャベツ 結球葉 生		70.00	15	15
20			6	6153	633	たまねぎ類 たまねぎ りん茎 生		40.00	6	13
21			20	20000	3000	<その他> 水		150.00	0	1
22			17	17026	2323	<調味料類> だし類 洋風だし		1.00	0	0
23			16	16010	2232	<アルコール飲料類> 醸造酒類 ぶどう酒 白<白ワイン>		3.00	0	2
24			17	17064	2410	<香辛料類> こしょう 白 粉<ホワイトペッパー>		0.10	0	0
25			6	20002	3002	ローリエ(乾燥)		1.00		
26			6	6172	659	とうがらし 果実 乾<たかのつめ>		0.50	0	1
27			6	6263	774	ブロッコリー 花序 生		60.00	25	22
28						ツナのトマトスープ小計				218

(2)食事区分別合計

メインメニューの **食事区分合計** ボタンをクリックすると食事区分別合計が表示されます。
食事区分合計を計算するには、食事区分名が入力されている必要があります。最初の食事区分は、必ず A5 セルに入力してください。A5 セルに食事区分が未入力の場合は入力状態チェックでも下記のように表示されます。A5 セルに入力後、再度実行してください。

入力状況チェック

入力状況チェック結果

検出された問題: 6 件

警告	A5	最初の食事区分が未入力
警告	A36	食事区分未入力 (だいこん類 だいこん 根...)
警告	A37	食事区分未入力 (にんじん類 にんじん 根...)
警告	A38	食事区分未入力 (<いも類> こんにゃく ...)
警告	A39	食事区分未入力 (<調味料類> みそ類 米...)
情報	B17	料理名「ごはん」が分散

問題を選択すると詳細が表示されます

セルへ移動 続行 中止

(3)全合計

メインメニューの **全合計** ボタンをクリックすると 5 行目に集計行が挿入されて表示されます。

(4)PFC 比

メインメニューの **PFC比** ボタンをクリックすると、メッセージボックスに PFC 比が表示されます。本ソフトでは炭水化物の比率は、100 からタンパク質と脂質の比率を引いた値として求めています。

料理別小計、食事区分別合計、全合計の表示例

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質
					小数量以下粉散 (単位)	g	%	0	1	1	1
						g		kcal	g	g	g
						食事摂取基準 男性 18-29歳	18-29歳	2587			109.0
								2177	1285.4	80.5	91.9
6	朝食	1	1083	120	こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米	100.00	100.00	342	14.9	5.3	6.1
7					ごはん小計			342	14.9	5.3	6.1
8		4	4033	359	だいず 豆腐・油揚げ類 絹ごし豆腐	40.00	40.00	0	22	2.1	2.1
9		9	9040	1147	わかめ 乾燥わかめ 葉干し	1.00	1.00	0	2	0.1	0.1
10		6	6227	733	ねぎ類 葉ねぎ 葉 生	15.00	15.00	7	4	0.2	0.3
11		17	17045	2379	<調味料類> みそ類 米みそ 淡色辛みそ	12.00	12.00	0	22	5.4	1.5
12		17	17023	2320	<調味料類> だし類 煮干しだし	150.00	150.00	0	2	149.6	0.2
13					味噌汁小計			52	204.1	3.8	4.2
14		4	4046	380	だいず 納豆類 糸引豆納豆	40.00	40.00	0	76	23.8	5.8
15					納豆小計			76	23.8	5.8	6.6
16		6			ト 果実 生	50.00	50.00	3	10	47.0	0.3
17		6			土耕栽培 結球葉 生	30.00	30.00	2	4	28.6	0.2
18		6			ドレッシング類 分離液状ドレッシング	20.00	20.00	2	2	19.2	0.1
19		17	17039	2374	<調味料類> だし類 煮干しだし	10.00	10.00	0	8	7.2	0.0
20					野菜サラダ小計			24	102.0	0.6	1.1
21		7	7107	998	バナナ 生	80.00	80.00	40	74	60.3	0.6
22					バナナ小計			74	60.3	0.6	0.9
23					朝食合計			569	405.1	16.0	18.9
24	昼食	1			白米 うるち米	100.00	100.00	0	342	14.9	5.3
25					ごはん小計			342	14.9	5.3	6.1
26		10	10130	1304	<煎焼類> さけ・ます類 ぎんざけ 鰯 生	80.00	80.00	0	150	52.8	13.4
27		17	17013	2301	<調味料類> 食塩類 並塩<しお>	0.50	0.50	0	0	0.0	0.0
28		6	6132	606	だいこん類 だいこん 根 皮つき 生	30.00	30.00	10	5	28.4	0.1
29					鮭の塩焼き小計			155	81.2	13.6	15.8
30		6	6267	782	ほうれんそう 葉 通年平均 生	80.00	80.00	10	14	73.9	1.4
31		5	5018	433	ごま・いり	6.00	6.00	0	36	0.1	1.2
32		17	17007	2291	<調味料類> しょうゆ類 こいくちしょうゆ	4.00	4.00	0	3	2.7	0.2
33		3	3030	277	砂糖類 てんさい食塩糖	2.00	2.00	0	7	0.0	0.0
34					ほうれん草の胡麻和え小計			61	76.7	2.8	3.3
全合計											
料理別小計											
食事区分別合計											

(5)充足率とグラフの表示

Utrino では、食事摂取基準に対する充足率を一覧とグラフで表示することができます。
 充足率表示には全合計が必要になりますので、全合計を表示させた状態で実行してください。
 メインメニューの **充足率** をクリックします。



第3章

応用操作編

13. 栄養計算シートのエクスポート
14. ワークシートの表示パターン設定
15. ページ設定
16. 食品情報検索機能の編集
17. オリジナルレシピノートを作成する
18. オリジナル成分表を作成する
19. 食品の新規追加
20. 追加した食品の確認と削除
21. 登録された食品の成分値編集
22. 計算シートへの成分項目の追加
23. 表示したい成分の組み合わせ登録・読み込み・削除
24. ノート機能の使用
25. 食品ラベルの作成
26. トラブルシューティング



13. 栄養計算シートのエクスポート

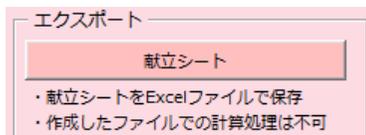
栄養計算シートを Excel ファイルとして、名前を付けて保存します。

この機能を使って作成した Excel ファイルでは食品入力、栄養計算を行うことはできませんが、それまで編集していたシートは Utrino 内に残りますので、継続して栄養計算等の処理を行うことができます。

エクスポートしたファイルから料理をインポートすることが可能です。

この機能で作成されたファイルに含まれる料理名、食品名、使用重量は、インポートすることで、Utrino へ料理を取り込むことができます。

(1)メインメニューのエクスポートボタンを押します。



(2)名前を付けて栄養計算シートを保存ダイアログボックスが表示されるので、保存先を選択し、ファイル名を入力後に保存ボタンをクリックします。

14. ワークシートの表示パターン設定

標準レイアウト

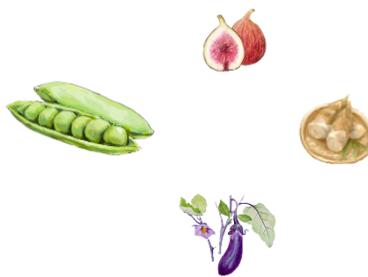
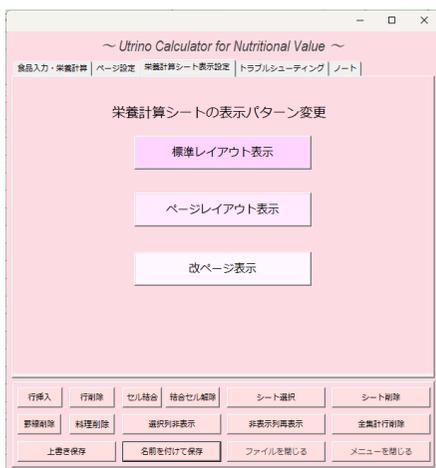
標準状態のエクセル画面でワークシートを表示します

ページレイアウト

印刷時のページの配置でワークシートを表示します

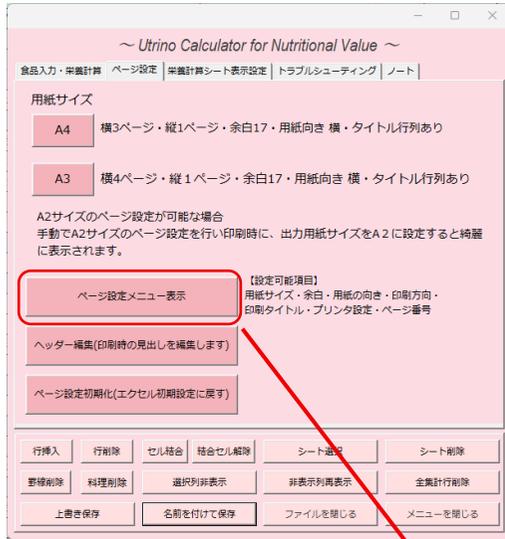
改ページ表示

印刷時のページの境界をわかりやすく表示します



15. ページ設定

メインメニューのページ設定タブより各種設定が可能です。



印刷タイトルとは、複数ページにわたる表を印刷するときに、すべてのページに同じ行や列を繰り返し印刷する機能です。



※注意

この詳細設定画面でページ設定を自由に変更できますが、この画面にて設定後、A4、A3 ボタンからサイズ変更を行うと詳細設定画面での設定値から変更されますのでご注意ください。

16. 食品情報検索機能の編集

本表_マスタシート（食品成分表）の BN 列 を編集し、お好みの食品情報を検索することができます。食品事典としても利用できます。

	A	B	C	D	E	BN
1						
2						
3			可食部100g当たり			
4						
5		通称	食品群	食品番号	索引番号	食品名
6						Google検索語
7					(成分識別子)	
8					(単位)	
					(小数点以下桁数)	
9	1	1	1001	1	アマランサス 玄穀	アマランサス
10	2	1	1002	2	あわ 精白粒	粟
11	3	1	1003	3	あわ あわもち	粟餅
12	4	1	1004	4	えんぱく オートミール	オートミール
13	5	1	1005	5	おおむぎ 七分つき押麦	大麦 七分つき押し麦



17.オリジナルレシピノートを作成する

作成した献立情報からオリジナルレシピノートを作成可能です。

この機能を利用するには次の条件を満たしている必要があり、同時に複数の料理のレシピを作成することはできません。

条件：料理別小計を計算し、表示されていること。

(1)メインメニューの **レシピノート作成** をクリックします。

応用機能

食品ラベル作成	・ラベル作成ソフト「brother P-touch Editor」用 Excelデータ作成
レシピノート作成	・レシピ作成には、料理別小計が必要 ・作成したレシピファイルから計算シートへ料理情報をインポート可能



(2)レシピに表示する成分を選択するメニューが表示されます。

一般成分、脂肪酸成分表、アミノ酸成分表、炭水化物成分表の全成分より表示したい成分を10個まで選択可能ですが、栄養計算シートに表示されていない栄養素は設定しても成分値が表示されません。

現在選択している数を確認するには、ボタン『現在の選択数』をクリックします

レシピノート作成

X

全解除
決定
現在の選択数

【一般成分】 ※チェックされているのは追加成分です

<input type="checkbox"/> エネルギー(kJ)	<input checked="" type="checkbox"/> エネルギー(kcal)	<input type="checkbox"/> 水分	<input type="checkbox"/> アミノ酸組成によるたんぱく質	<input checked="" type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	<input type="checkbox"/> コレステロール	<input checked="" type="checkbox"/> 脂質
<input type="checkbox"/> 利用可能炭水化物単糖当量	<input checked="" type="checkbox"/> 利用可能炭水化物質量	<input type="checkbox"/> 差し引き法による利用可能炭水化物	<input type="checkbox"/> 水溶性食物繊維	<input type="checkbox"/> 不溶性食物繊維	<input type="checkbox"/> 食物繊維総量	<input type="checkbox"/> 糖アルコール	<input type="checkbox"/> 炭水化物
<input type="checkbox"/> 有機酸	<input type="checkbox"/> 灰分	<input type="checkbox"/> ナトリウム	<input type="checkbox"/> カリウム	<input type="checkbox"/> カルシウム	<input type="checkbox"/> マグネシウム	<input type="checkbox"/> リン	<input type="checkbox"/> 鉄
<input type="checkbox"/> 亜鉛	<input type="checkbox"/> 銅	<input type="checkbox"/> マンガン	<input type="checkbox"/> ヨウ素	<input type="checkbox"/> セレン	<input type="checkbox"/> クロム	<input type="checkbox"/> モリブデン	<input type="checkbox"/> レチノール
<input type="checkbox"/> αカロテン	<input type="checkbox"/> βカロテン	<input type="checkbox"/> βクリプトキサンチン	<input type="checkbox"/> βカロテン当量	<input type="checkbox"/> レチノール活性当量	<input type="checkbox"/> ビタミンD	<input type="checkbox"/> αトコフェロール	<input type="checkbox"/> βトコフェロール
<input type="checkbox"/> γトコフェロール	<input type="checkbox"/> δトコフェロール	<input type="checkbox"/> ビタミンK	<input type="checkbox"/> ビタミンB1	<input type="checkbox"/> ビタミンB2	<input type="checkbox"/> ナイアシン	<input type="checkbox"/> ナイアシン当量	<input type="checkbox"/> ビタミンB6
<input type="checkbox"/> ビタミンB12	<input type="checkbox"/> 葉酸	<input type="checkbox"/> パントテン酸	<input type="checkbox"/> ビオチン	<input type="checkbox"/> ビタミンC	<input type="checkbox"/> アルコール	<input checked="" type="checkbox"/> 食塩相当量	

【脂肪酸成分表】

<input type="checkbox"/> 脂肪酸総量	<input type="checkbox"/> 飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> 一価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> 多価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> n-3系多価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> n-6系多価不飽和脂肪酸	<input type="checkbox"/> 4:0酪酸	<input type="checkbox"/> 6:0ヘキサ酸
<input type="checkbox"/> 7:0ヘプタン酸	<input type="checkbox"/> 8:0オクタン酸	<input type="checkbox"/> 10:0デカン酸	<input type="checkbox"/> 12:0ラウリン酸	<input type="checkbox"/> 13:0トリデカン酸	<input type="checkbox"/> 14:0ミリスチン酸	<input type="checkbox"/> 15:0ペンタデカン酸	<input type="checkbox"/> 15:0 antペンタデカン酸
<input type="checkbox"/> 16:0/パルミチン酸	<input type="checkbox"/> 16:0 iso/パルミチン酸	<input type="checkbox"/> 17:0ヘプタデカン酸	<input type="checkbox"/> 17:0 antヘプタデカン酸	<input type="checkbox"/> 18:0ステアリン酸	<input type="checkbox"/> 20:0アラキジン酸	<input type="checkbox"/> 22:0ヘヘン酸	<input type="checkbox"/> 24:0リグノセリン酸
<input type="checkbox"/> 10:1テセン酸	<input type="checkbox"/> 14:1ミリストレイン酸	<input type="checkbox"/> 15:1ペンタデセン酸	<input type="checkbox"/> 16:1/パルミトレイン酸	<input type="checkbox"/> 17:1ヘプタデセン酸	<input type="checkbox"/> 18:1計	<input type="checkbox"/> 18:1 n-9オレイン酸	<input type="checkbox"/> 18:1 n-7シス-パルケン酸
<input type="checkbox"/> 20:1イコセン酸	<input type="checkbox"/> 22:1ドコセン酸	<input type="checkbox"/> 24:1テトラコセン酸	<input type="checkbox"/> 16:2ヘキサデカジエン酸	<input type="checkbox"/> 16:3ヘキサデカトリエン酸	<input type="checkbox"/> 16:4ヘキサデカテトラエン酸	<input type="checkbox"/> 18:2 n-6リノール酸	<input type="checkbox"/> 18:3 n-3α-リノレン酸
<input type="checkbox"/> 18:3 n-6γ-リノレン酸	<input type="checkbox"/> 18:4 n-3オクタデカテトラエン酸	<input type="checkbox"/> 20:2 n-6イコサジエン酸	<input type="checkbox"/> 20:3 n-3イコサトリエン酸	<input type="checkbox"/> 20:3 n-6イコサトリエン酸	<input type="checkbox"/> 20:4 n-3イコサテトラエン酸	<input type="checkbox"/> 20:4 n-6アラキドン酸	<input type="checkbox"/> 20:5 n-3イコサペンタエン酸
<input type="checkbox"/> 21:5 n-3ヘンイコサペンタエン酸	<input type="checkbox"/> 22:2ドコサジエン酸	<input type="checkbox"/> 22:4 n-6ドコサテトラエン酸	<input type="checkbox"/> 22:5 n-3ドコサペンタエン酸	<input type="checkbox"/> 22:5 n-6ドコサペンタエン酸	<input type="checkbox"/> 22:6 n-3ドコサヘキサエン酸	<input type="checkbox"/> 脂肪酸未同定物質	

【アミノ酸成分表】

<input type="checkbox"/> イソロイシン	<input type="checkbox"/> ロイシン	<input type="checkbox"/> リシン (リジン)	<input type="checkbox"/> 含硫アミノ酸; メチオニン	<input type="checkbox"/> 含硫アミノ酸; シスチン	<input type="checkbox"/> 含硫アミノ酸; 合計	<input type="checkbox"/> 芳香族アミノ酸; フェニルアラ	<input type="checkbox"/> 芳香族アミノ酸; チロシン
<input type="checkbox"/> 芳香族アミノ酸; 合計	<input type="checkbox"/> トレオニン (スレオニン)	<input type="checkbox"/> トリプトファン	<input type="checkbox"/> バリン	<input type="checkbox"/> ヒスチジン	<input type="checkbox"/> アルギニン	<input type="checkbox"/> アラニン	<input type="checkbox"/> アスパラギン酸
<input type="checkbox"/> グルタミン酸	<input type="checkbox"/> グリシン	<input type="checkbox"/> プロリン	<input type="checkbox"/> セリン	<input type="checkbox"/> ヒドロキシプロリン	<input type="checkbox"/> アミノ酸組成計	<input type="checkbox"/> アンモニア	<input type="checkbox"/> 剰余アンモニア

【炭水化物成分表】

<input type="checkbox"/> ギ酸	<input type="checkbox"/> 酢酸	<input type="checkbox"/> グリコール酸	<input type="checkbox"/> 乳酸	<input type="checkbox"/> グルコン酸	<input type="checkbox"/> シュウ酸	<input type="checkbox"/> マロン酸	<input type="checkbox"/> コハク酸
<input type="checkbox"/> フマル酸	<input type="checkbox"/> リンゴ酸	<input type="checkbox"/> 酒石酸	<input type="checkbox"/> α-ケトグルタル酸	<input type="checkbox"/> クエン酸	<input type="checkbox"/> サリチル酸	<input type="checkbox"/> p-クマル酸	<input type="checkbox"/> コーヒー酸
<input type="checkbox"/> フェラ酸	<input type="checkbox"/> クロロゲン酸	<input type="checkbox"/> キナ酸	<input type="checkbox"/> オルト酸	<input type="checkbox"/> ピログルタミン酸	<input type="checkbox"/> プロピオン酸	<input type="checkbox"/> 有機酸 計	<input type="checkbox"/> 単糖当量
<input type="checkbox"/> でん粉	<input type="checkbox"/> ぶどう糖	<input type="checkbox"/> 果糖	<input type="checkbox"/> ガラクトース	<input type="checkbox"/> しょ糖	<input type="checkbox"/> 麦芽糖	<input type="checkbox"/> 乳糖	<input type="checkbox"/> トレハロース
<input type="checkbox"/> ソルビトール	<input type="checkbox"/> マンニトール						

(3)表示したい成分を選択したらボタン『決定』ボタンを押します。

(4)レシピノートを作成したい料理名セルを選択し、『OK』を押してください。

47			11	11130	1779	<畜肉類>	ぶた	大型種肉	もも	脂身つき	生<豚も
48			6	6134	608	だいごん類	だいごん	根	皮なし	生	
49		豚汁	6	6212	709	にんじん類	にんじん	根	皮つき	生	
50			2	2003	211	<いも類>	ごんにやく	板ごんにやく	精粉ごんにやく		
51			17	17045	2379	<調味料類>	みそ類	米みそ	淡色辛みそ		
52						豚汁小計					
53											
54	夕食	ごはん				稲穀粒	精白米	うるち米			
55											
56											
57											
58											
59		鶏もも照り焼き									

レシピ作成 ? X

【レシピ作り】レシピ作りには料理別小計値が必要です。
小計値を計算していない場合はキャンセルを押してください。
レシピを作成したい料理名を選択してください。
入力せずに終了する場合は「キャンセル」を押してください。

\$B\$47

OK キャンセル

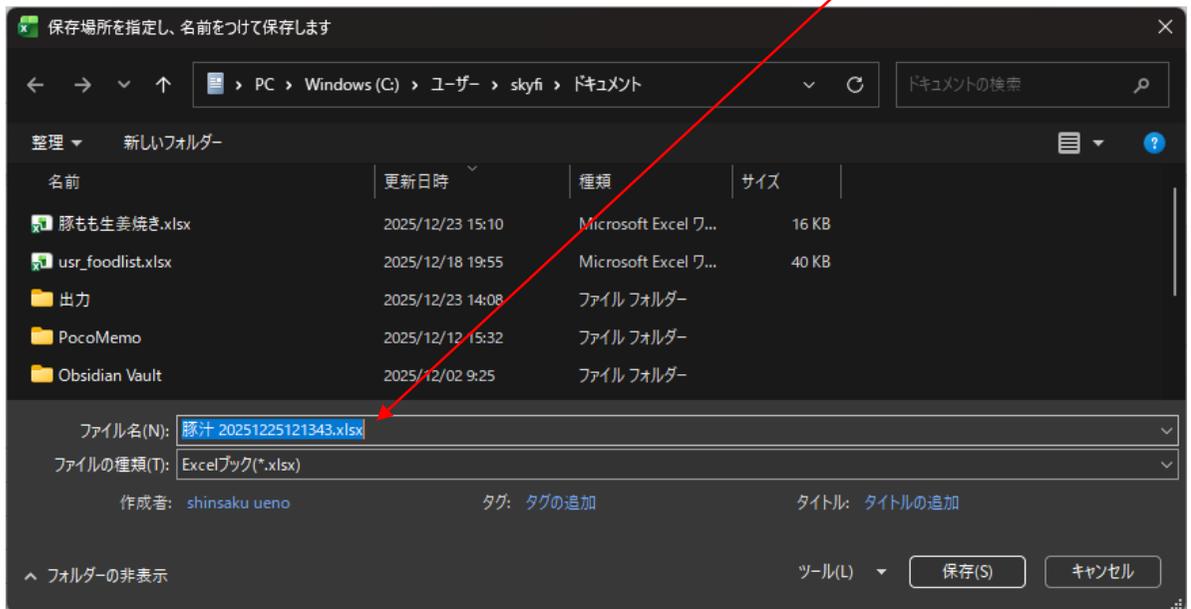
(5)名前を付けて保存ダイアログが表示されます。ファイル名には料理名と作成日が自動入力されます。

ファイル名は変更が可能です。保存場所を指定し、『保存』をクリックします。

材料名は成分表に記載の食品名を簡略化した簡易表示で表示されます。

シート名は料理名が表示されます。

作成したレシピノートファイルから Utrino へ食品及び重量の取り込みが可能です。



(6) レシピシートが作成されます。日付、料理写真、コメント、作りかたを入力します。

豚汁

料理写真	コメント				
				成分名	含有量
				エネルギー(kcal)	62 kcal
				たんぱく質	5.6 g
				脂質	2.7 g
				利用可能炭水化物質量計	2.7 g
				食塩相当量	1.3 g

<材料>	g	
ぶた 大型種肉 もも 脂身つき	20.00	作りかた
だいこん 根 皮むき 生	20.00	
にんじん 根 皮つき 生	15.00	
ごんにゃく 根ごんにゃく 精粉ごんにゃく	20.00	
米みそ 淡色辛みそ	10.00	

合わせ調味料など、複数の材料をグループにして表示したい時など、セルを結合してご使用ください。

<材料>	
	材料a
A	材料b
	材料c

18.オリジナル成分表を作成する

Utrino では、ユーザー独自の食品のみを収録したオリジナル成分表を作成し、使用することができます。

- (1)メインメニューの **ユーザ成分表編集** ボタンをクリックすると、ユーザー成分表編集フォームとユーザー成分表が表示されます。

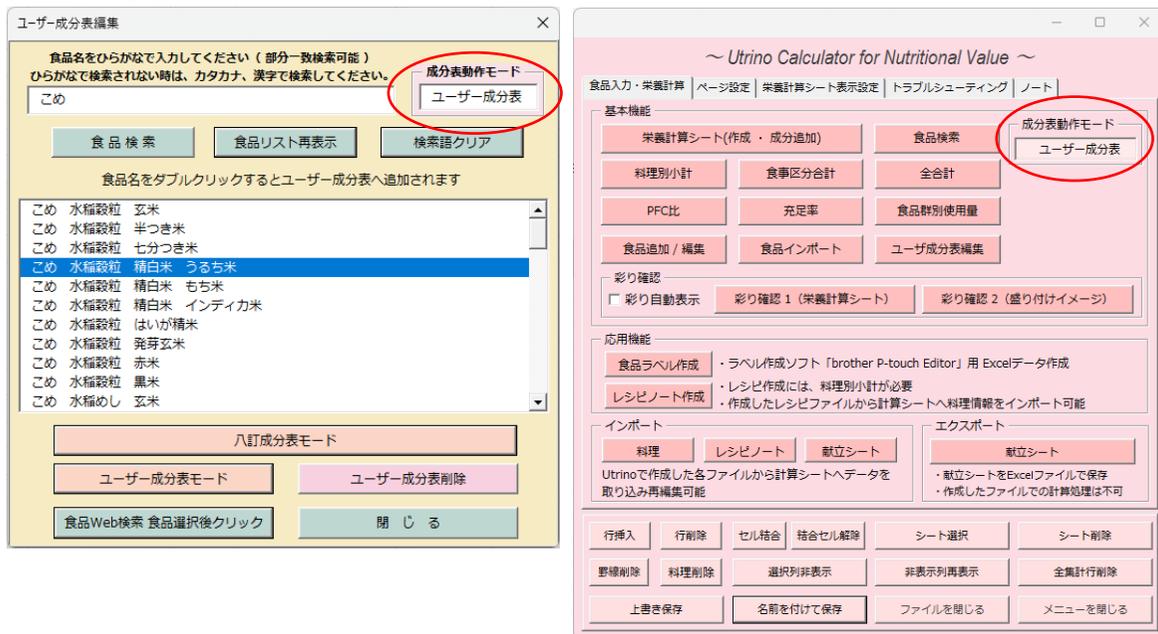
- (2)食品の検索は食品の入力時と同様、検索窓に食品名を入力して検索し、表示された食品一覧の追加したい食品名をダブルクリックすると、ユーザー成分表へ食品番号順に追加されます。

					ユーザー成分表					
通番	品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kJ)	エネルギー(kcal)	水分	たんぱく質
					(成分識別子)	REFUSE	ENERC	ENERC_KCAL	WATER	アミノ酸組成によるたんぱく質
					(単位)	%	kJ	kcal	g	g
					(小数点以下桁数)					
9	120	1	1083	120 こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米	100	0	1455	342	14.9	5.3

(3)ユーザー成分表での運用へ切り替えるには **ユーザー成分表モード** ボタンをクリックします。

※ユーザー成分表に食品を追加後、**ユーザー成分表モード** ボタンをクリックしないと、ユーザー成分表は使用できませんのでご注意ください。

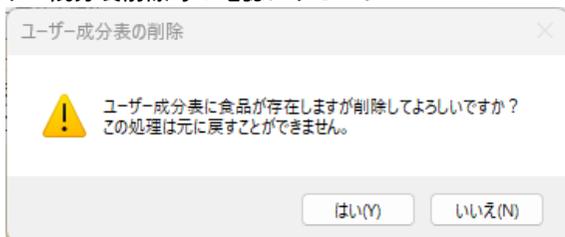
(4)八訂成分表からユーザー成分表に切り替えるとユーザー成分表編集フォームおよび、メインメニューの成分表動作モードが「ユーザー成分表」に変更されます。メインメニューを表示時、動作モードが変更されていない場合は、一度メインメニューを閉じ、再度メインメニューを表示すると動作モードが更新されます。栄養計算シートの食品セルのドロップダウンメニューおよび食品検索フォームにおいて、ユーザー成分表が使用されます。



(5)八訂成分表に戻す場合は **八訂成分表モード** ボタンをクリックします。

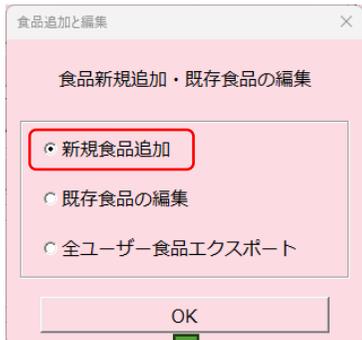
※作成したユーザー成分表から全ての食品を削除する場合は、**ユーザー成分表削除** ボタンをクリックして下さい。削除すると元に戻せませんので、削除時にご注意ください。一部の食品のみを削除する場合は行を選択し、右クリックで表示されるメニューから削除してください。削除後は再度ユーザー成分表モードボタンをクリックし、更新してください。

ユーザー成分表削除時の確認メッセージ

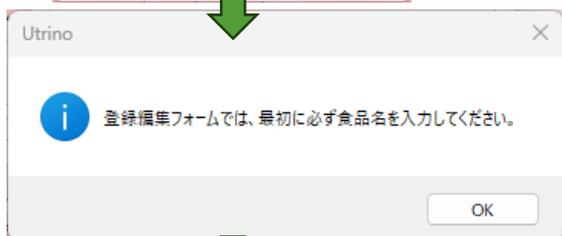
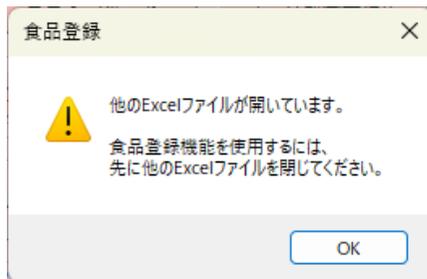


19.食品の新規追加

(1)食品の新規追加は必ず Utrino 以外のファイルは閉じた状態で行って下さい。他のファイルが開いていたり、下記のフォームを開いた状態ではかのファイルを開こうとすると警告メッセージが表示されます。メインメニューの **食品追加 / 編集** ボタンをクリックします。食品追加と編集フォームが表示されます。「新規食品追加」を選択し、OK ボタンをクリックします。食品の新規登録フォームが表示されます。



食品の追加および編集を行う場合、他に Excel ファイルが開いていると下記のメッセージが表示されます。ファイルを閉じてから再度実行してください。



食品の新規登録

検索語 目分量など 重量換算 登録 削除 新規追加食品・修正済食品を参照

登録する食品名を入力 / 検索結果もここに表示されます 食品名 (短縮表記) 食品群 食品番号 索引番号 重量 g

旬の月(設定しない場合は未入力) 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 食品の色を設定

一般成分 | 脂肪酸 | アミノ酸 | 炭水化物 | 一般成分備考

廃棄率%	エネルギー(kJ)kJ	エネルギー(kcal)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	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量g	コレステロールmg
脂質g	利用可能炭水化物単糖当量g	利用可能炭水化物質量計g	索引法による利用可能炭水化物g
水溶性食物繊維g	不溶性食物繊維g	食物繊維総量g	糖アルコールg
炭水化物g	有機酸g	灰分g	ナトリウムmg
カリウムmg	カルシウムmg	マグネシウムmg	リンmg
鉄mg	亜鉛mg	銅mg	マンガンmg
コウ素μg	セレンμg	クロムμg	モリブデンμg
レチノールμg	αカロテンμg	βカロテンμg	βクリプトキサンチンμg
βカロテン当量μg	レチノール活性当量μg	ビタミンDμg	αトコフェロールmg
βトコフェロールmg	γトコフェロールmg	δトコフェロールmg	ビタミンKμg
ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ナイアシンmg	ナイアシン当量mg
ビタミンB6mg	ビタミンB12μg	葉酸μg	パントテン酸mg
ピオチンμg	ビタミンCmg	アルコールg	食塩相当量g

例：ホリカフーズ「ピーエルシーごはん 1/10 魚沼産コシヒカリ」

①市販食品の場合、栄養表示が製品 100g あたりの成分値ではない場合があります。換算が必要です。

ピーエルシーごはん 1/10 魚沼産コシヒカリの栄養成分表示は 1 パックの 180g あたりの表示のため換算を行います。重量換算は「重量換算ツール」を使用すると簡単に換算ができます。**重量換算**（重量換算）ボタンをクリックします。1 パック当たりの重量は目安量入力欄に記載しておく便利です。

②重量換算ツールの使い方

- ・基準量：1 パックの重量を入力します
- ・含有量：商品に記載の各成分値を入力します
- ・ドロップダウンボックスは換算したい成分項目名を選択します。

上記 3 項目を入力後、[換算値を表示]をクリックします。

ピーエルシーごはん 1/10 魚沼産コシヒカリのエネルギーは 180g で 290kcal なので以下のように入力し、[換算値を表示]をクリックすると、換算値が表示されます。

③同様にして他の栄養素を換算すると以下ようになります。

(※カリウムは有効数字が整数値のため四捨五入で1となります。)

	1食 (180g) あたり	100g あたり
エネルギー (kcal)	290	161
水分 (g)	108.45	60.3
たんぱく質 (g)	0.45	0.3
脂質 (g)	0.9	0.5
炭水化物 (g)	70.2	39
灰分 (g)	0	0
ナトリウム (mg)	3	2
カリウム (mg)	1	1
リン (mg)	25	14
食塩相当量 (g)	0	0

- ④換算した値を次のように入力します。野菜や果物など旬や色のあるものは月と色を入力します。
食品番号、索引番号、重量100gは自動入力されます。

食品の新規登録

検索語 目分量など 重量換算 登録 削除

登録する食品名を入力 / 検索結果もここに表示されます

食品名 (短縮表記) 食品群 食品番号 索引番号 重量

旬の月(設定しない場合は未入力) 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

食品の色を設定

一般成分 | 脂肪酸 | アミノ酸 | 炭水化物 |

一般成分備考
メーカー:ホリカフーズ

魔率率%	エネルギー(kJ)kJ	エネルギー(kcal)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.	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量g.	コレステロールmg.
脂質g.	利用可能炭水化物単糖当量g.	利用可能炭水化物質量計g.	差引き法による利用可能炭水化物g.
水溶性食物繊維g.	不溶性食物繊維g.	食物繊維総量g.	糖アルコールg.
炭水化物g.	有機酸g.	灰分g.	ナトリウムmg.
カルウムmg.	カルシウムmg.	マグネシウムmg.	リンmg.
鉄mg.	亜鉛mg.	銅mg.	マンガンmg.
コラーゲンmg.	セレンμg.	クロムμg.	モリブデンμg.
レチノールμg.	αカロテンμg.	βカロテンμg.	βクリプトキサンチンμg.
βカロテン当量μg.	レチノール活性当量μg.	ビタミンDμg.	αトコフェロールmg.
βトコフェロールmg.	γトコフェロールmg.	δトコフェロールmg.	ビタミンKμg.
ビタミンB1mg.	ビタミンB2mg.	ナイアシンmg.	ナイアシン当量mg.
ビタミンB6mg.	ビタミンB12μg.	葉酸μg.	パントテン酸mg.
ビオチンμg.	ビタミンCmg.	アルコールg.	食塩相当量g.

⑤ 登録処理

- 1) [登録]ボタンをクリックします。
成分表へ食品が登録され、成分表が再読み込みされます。追加した食品はシート「SheetOfLog」へログとして記載されます。
- 2) マイドキュメントフォルダの成分表ファイル「usr_foodlist.xlsx」へも書き込まれます。
マイドキュメントフォルダのファイルを選択するダイアログが表示されますので、「usr_foodlist.xlsx」を選択し、保存ボタンをクリックします。
- 3) 書き込み完了のメッセージボックスが表示されます
- 4) 追加した食品の確認
追加した食品の確認は、「食品の新規登録フォーム」ではできません。
「食品の新規登録フォーム」を閉じ、「既存食品の編集」モードで開きなおしてください。詳しくは「20. 追加した食品の確認と削除」を参照してください。

食品追加と編集

食品新規追加・既存食品の編集

新規食品追加

既存食品の編集

全ユーザー食品エクスポート

OK

20.追加した食品の確認と削除

他に Excel ファイルを開いている場合は閉じてから実行してください

(1)追加した食品を確認する

※必ず既存食品の編集モードに設定します。

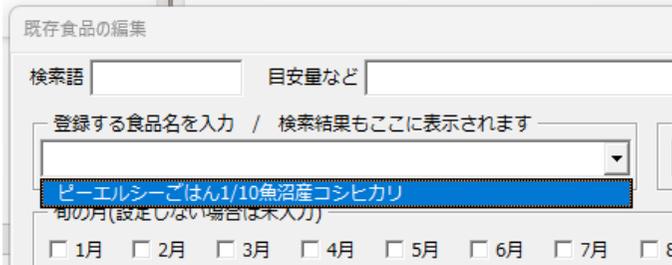
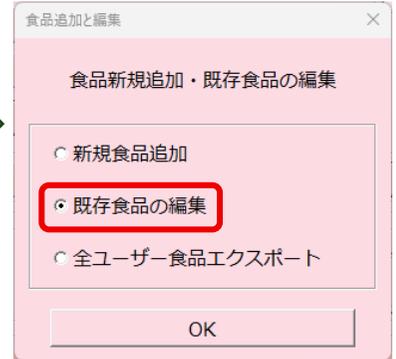
新規食品追加モードでは確認ができません。

食品登録後に食品登録フォームを閉じ、既存食品の編集モードで開きなおしてください。

①追加した食品の成分値を確認するには、[新規追加済食品・修正済食品を参照]ボタンをクリックします。

(新規追加済食品・修正済食品を参照)

②食品名のドロップダウンメニューを開くと追加された食品のみがリストに表示されますので、表示したい食品を選択します。



③食品を選択すると食品情報および成分値が表示されます。

編集可能な項目：食品名、目分量、短縮表示名、食品群、成分値変更・追加

変更後は[登録]ボタンをクリックします。食品名を変更して登録すると別食品として登録されます。

※Utrino 初期登録食品は、目分量、短縮表示名、旬の月、食品の色、備考のみ変更可能です。

初期登録食品（食品番号 20012 以下の食品）の成分値編集はできません。

検索語: 目分量など

登録する食品名を入力 / 検索結果もここに表示されます

食品名 (短縮表記): PLCごはん

食品群: 18.調理済み流通食品類

食品番号: 20013

索引番号: 3013

重量: 100 g

旬の月 (設定しない場合は未入力): 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

食品の色を設定: 設定なし

一般成分 | 脂肪酸 | アミノ酸 | 炭水化物 |

廃棄率%	エネルギー(kJ)kJ	エネルギー(kcal)kcal	水分g	一般成分備考
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	161	60.3	
アミノ酸組成によるたんぱく質g	たんぱく質g	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量g	コレステロールmg	
【新規/変更後:】	0.3	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
脂質g	利用可能炭水化物単糖当量g	利用可能炭水化物質量計g	差引き法による利用可能炭水化物g	
【新規/変更後: 0.5】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
水溶性食物繊維g	不溶性食物繊維g	食物繊維総量g	糖アルコールg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
炭水化物g	有機酸g	灰分g	ナトリウムmg	
39	【新規/変更後: 39】	0	2	
カリウムmg	カルシウムmg	マグネシウムmg	リンmg	
1	【新規/変更後: 1】	【新規/変更後:】	1.4	
鉄mg	亜鉛mg	銅mg	マンガンmg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
ヨウ素μg	セレンμg	クロムμg	モリブデンμg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
レチノールμg	αカロテンμg	βカロテンμg	βクリプトキサンチンμg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
βカロテン当量μg	レチノール活性当量μg	ビタミンDμg	αトコフェロールmg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
βトコフェロールmg	γトコフェロールmg	δトコフェロールmg	ビタミンEμg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ナイアシンmg	ナイアシン当量mg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
ビタミンB6mg	ビタミンB12μg	葉酸μg	パントテン酸mg	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	
ビオチンμg	ビタミンCmg	アルコールg	食塩相当量g	
【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	【新規/変更後:】	0	

(2)追加した食品を削除する

- ①食品名のドロップダウンリストから削除したい食品を選択して表示し、[削除]ボタンをクリックします。削除すると元に戻せません。再追加が必要です。
- ②選択した食品が削除され、食品成分表が再読み込みされます。

21.登録された食品データの編集

他に Excel ファイルを開いている場合は閉じてから実行してください

Utrino では登録された食品の成分値を追加・編集することができます。新たに追加した食品の成分値はログ用のシート「SheetOfLog」に登録され、確認することが可能です。

(1)既存食品の編集モードを選択し、OK をクリックします。食品名を最初に入力するよう促すメッセージが表示されますので OK をクリックします。既存食品の編集フォームが表示されます。

(2) **新規追加済食品・修正済食品を参照** をクリックします。食品名のドロップダウンメニューにこれまでに追加された食品が表示されるので、選択します。

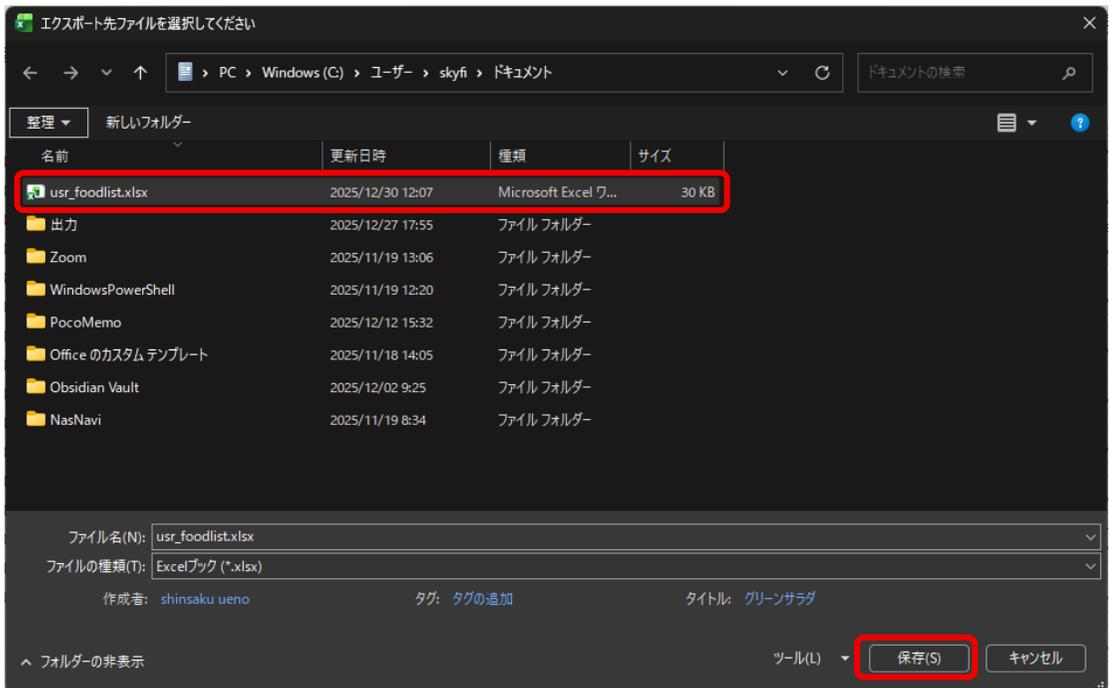
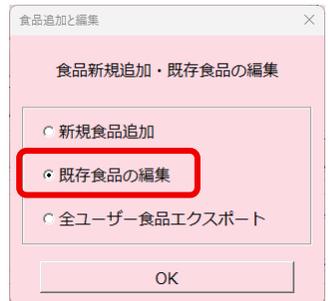
(3)設定済みの成分値が左側のテキストボックスに表示されます。編集はできません。

(4)成分値を編集する場合は右側のテキストボックスへ値を入力します。

その他、変更が必要な項目を変更します。

(5)登録ボタンをクリックします。

Utrino 本体の成分表およびマイドキュメントフォルダ内の成分表ファイル「usr_foodlist.xlsx」が更新されます。エクスポート先ファイルを選択する下記のダイアログが表示されますので、「usr_foodlist.xlsx」を選択し、[保存]をクリックします。成分表ファイルが更新されます。



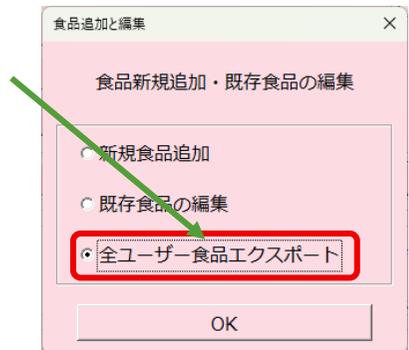
(6) 書き込み完了のメッセージボックスが表示されます。

22.食品成分表のエクスポート（再掲）

他に Excel ファイルを開いている場合は閉じてから実行してください
全ユーザー食品エクスポートを選択し OK ボタンをクリックします。
追加した食品全てがマイドキュメントフォルダへエクスポートされます。

エクスポートされた成分表のファイル名「usr_foodlist.xlsx」は
絶対に変更しないでください。

保存先はマイドキュメントフォルダとしてください。

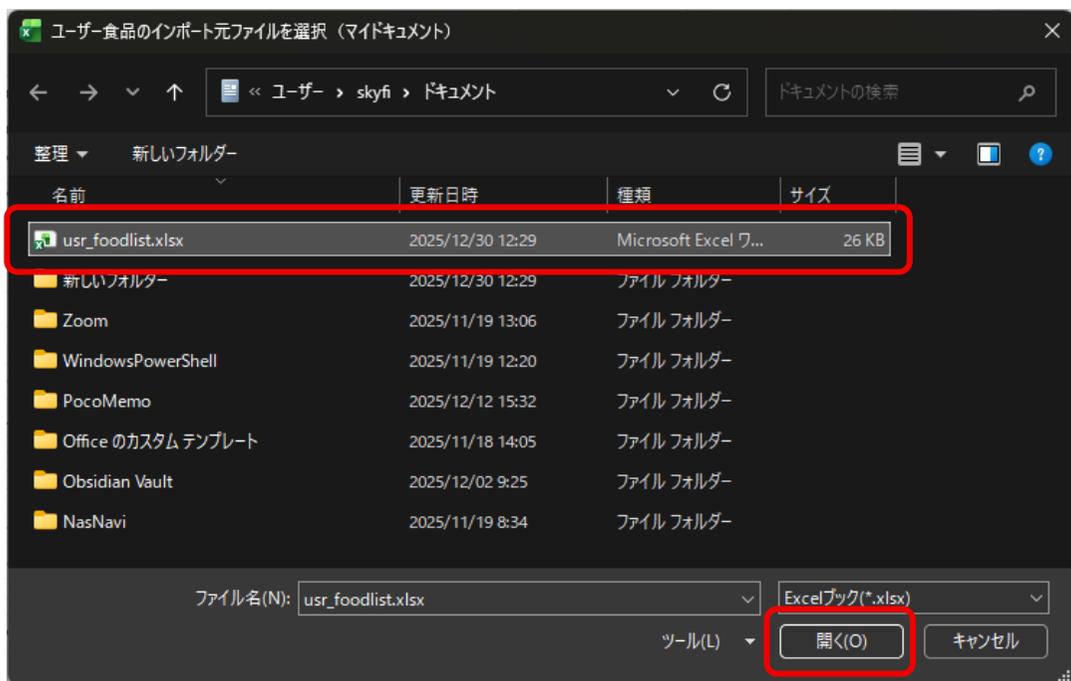


23 食品成分表のインポート

(1) 他に Excel ファイルを開いている場合は閉じてから実行してください

(2) メインメニューの **食品インポート** をクリックします。

(3) マイドキュメントフォルダの「usr_foodlist.xlsx」を選択し、[開く]をクリックします。



- (4) Utrino 本体に含まれていない食品の場合は 新規 と表示され、インポートフォームを開いたときに選択されています。インポートした食品を選択し、インポートボタンをクリックします。Utrino 本体の4つの成分表シート（本表_マスタ、アミノ酸成分表、脂肪酸成分表、炭水化物成分表）へインポートされます。

ユーザー食品のインポート選択

インポートする食品を選択してください（1件選択中）

4件中 1件が新規 / 0件が差分あり / 3件が差分なし

<input type="checkbox"/>	20013	ビーエルシーごはん1/10魚沼産コシヒカリ	差分なし
<input type="checkbox"/>	20017	人参と大根の味噌汁	差分なし
<input type="checkbox"/>	20018	【あいと】豚肉のオイスターソース炒め	差分なし
<input checked="" type="checkbox"/>	20019	【あいと】鶏肉のトマト煮	新規

24. 計算シートへの成分項目の追加

Utrino では、成分項目を栄養計算シートへ追加することができます。

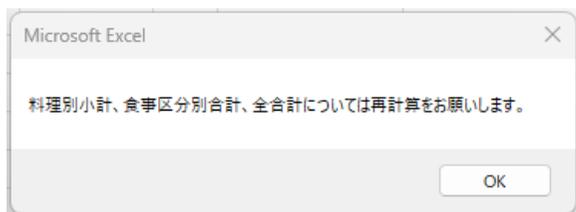
- (1) 成分項目を追加したい栄養計算シートを開いた状態でメインメニューの **栄養計算シート(作成・成分追加)** ボタンをクリックします。
- (2) ユーザー計算シート作成・成分追加フォームが表示されますので、 **成分の追加と削除** をクリックします。表示成分選択 オリジナル栄養計算シート作成フォームが表示されます。

- (3) ここでは、たんぱく質の右隣にアミノ酸のイソロイシン、ロイシン、バリンを追加してみましょう。成分項目を選択し、 **成分追加** ボタンをクリックします。

- (4) 成分を挿入したい列を入力するフォームが表示されますので たんぱく質の右隣の K 列 を選択し、OK ボタンをクリックします。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	栄養率	エネルギー(kcal)	たんぱく質	脂質	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	炭水化物
2						小数点以下桁数	2		0	1	1	1		1	1
3						(単位)	g	%	kcal	g	g	g	g	g	g
4						食事摂取基準 設定なし									
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															

(5) 集計は自動更新されませんので再集計が必要です。



(6) 選択した列に成分項目が挿入されます。

既に食品が入力されている場合は、追加された成分の値が自動計算されて表示されます。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	たんぱく質	イソロイシン	ロイシン	バリン	脂質
2						小数点以下桁数	2			0		0	0	1
3						(単位)	g	%	kcal	g	mg	mg	mg	g
4							食事摂取基準	設定なし						
5														

25.表示したい成分の組み合わせ登録・読み込み・削除

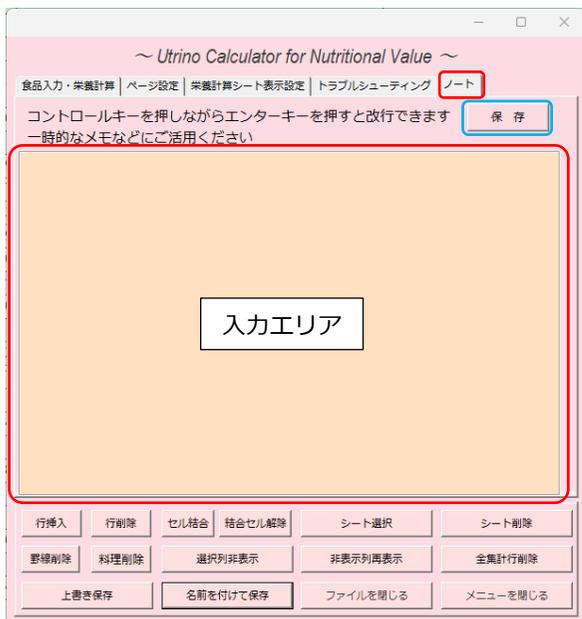
よく使う成分項目を組みあわせとして登録し、読み込むことができます。

- 1)成分項目を選択します
- 2)保存名に名前を入力します
- 3)保存ボタンをクリックすると選択した内容が指定した名前で登録されます。
- 4)読み込むときはドロップダウンリストから選択し、読み込みボタンをクリックします
- 5)登録した組み合わせを削除したい場合は、ドロップダウンリストから選択し、削除ボタンをクリックします

26.ノート機能の使用

Utrino では、献立作成中のメモや記録しておきたいことを書き留めておくことができます。

(1)メインメニューのノートタブを開きます。



(2)入力エリア内をクリックすると入力状態になりますので、残しておきたいことを入力します。

(3)入力が完了したら **保存** ボタンを押します。次回起動時にノートを開くと内容が表示されます。

27.食品ラベルの作成

まずはじめにラベル用のシートを作成し、Excel ファイルとして出力。出力したファイルを P-tuch Editor で読み込み、レイアウトを編集します。

- (1)メインメニューのオリジナル栄養計算シート作成ボタンを選択します。
- (2)シート名を入力し、シート名確定を押します。
- (3)表示する栄養素を選択します。
- (4)新規作成を押します。
- (5)食事区分は その他 を選択します。
- (6)料理名、食品と重量を入力します。
- (7)料理別小計を算出します。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	食事区分	料理名	食品群	食品番号	索引番号	食品名	重量	廃棄率	エネルギー(kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
2						小数点以下桁数	2		0	1	1	1	1
3						(単位)	g	%	kcal	g	g	g	g
4									食事摂取基準	設定なし			
5	その他	クッキー	14	14018	2028	バター類 無発酵バター 食塩不使用バター	100.00	0	720	0.5	83.0	0.2	0.0
6	3		3003	279	砂糖類 単糖 上白糖	70.00	0	274	0.0	0.0	69.5	0.0	
7	12		12010	1935	鶏卵 卵黄 生くたまご	36.00	0	121	5.9	12.3	0.1	0.0	
8	1		1015	17	こむぎ 小麦粉 薄力粉 1等	100.00	0	349	8.3	1.5	75.8	0.0	
9					小計		306.00		1464	14.7	96.8	145.6	0.0

- (8)メインメニューの 食品ラベルタブ を選択し、ラベル作成ボタンをクリックします。ラベル作成フォームが表示されます。

Utrino - Calculator for Nutritional Value

食品入力・栄養計算 | レシピ | 献立カレンダー | ページ設定 | 表示設定 | メンテナンス | ノート | 食品ラベル

食品ラベル作成

行挿入 | 選択行削除 | セル結合 | 結合セル解除 | 全表計算削除 | 選択範囲の内製格子整理削除

選択中のシートを削除 | 選択中の列を非表示 | 非表示列の再表示 | 印刷プレビュー

上書き保存 | 名前を付けて保存 | ファイルを開じる | メニューを開じる

- (9)ボタン「ラベルに使用する料理データを作成します」をクリックします。

BrotherLabelPrinter

ラベルに使用する料理データを作成します

(10)ラベルに表示する項目を入力するフォームが表示されるので入力し、決定ボタンを押します。

名称	焼き菓子
商品名	サクサククッキー
価格 (税込)	¥450
内容量	10枚
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください
製造者 店名	にっこ製菓
製造者 住所	東京都...区...▲▲◆
製造者 電話	03-1234-5678
包装形式	個包装
容器	プラ

決定

(11)ラベル用 Excel ファイルが作成され、完了メッセージが表示されるので OK をクリックします。

(12)P-tuch Editor を起動する

- ①データベースに接続するにチェックを入れます
- ②新しいレイアウト を選択します
- ③矢印ボタンを選択します



- ④[参照ボタン]を押し、さきほど作成したラベル用 Excel ファイルを選択し、[次へ]を押します。
選択した Excel ファイルが読み込まれて、P-tuch Editor が起動します。

データベースを開く

■ データベースの選択
接続するデータベースを選択します

データベースファイルに接続する(D)
ファイル名(F): **参照(M)...**

先頭行をフィールド名として使用する(H)
 区切り記号を交換する(E)

MSDE/SQL Serverに接続する(S)
(SQL Server データベースに接続するためには、SQL Serverのクライアントライセンスが必要です)

接続するデータベースの編集モードを選択します

読み取り専用で接続する(O)
 コピーを作成して、編集可能とする(T)
 オリジナルファイルに接続して、直接編集可能とする(C)
(式やマクロ等の情報が削除される可能性があります)

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

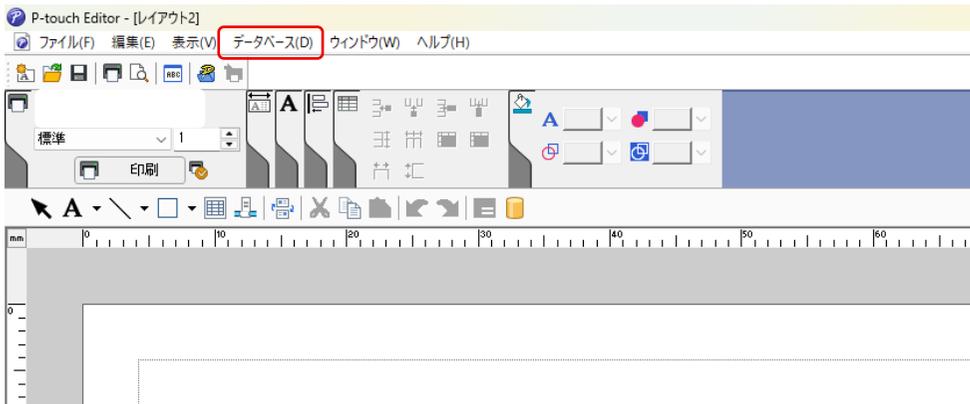
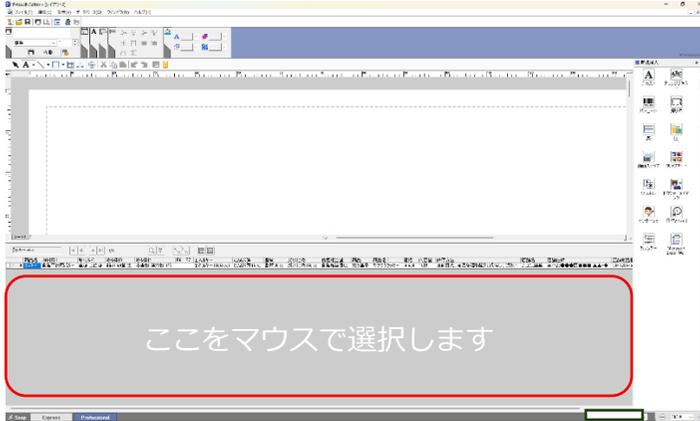
(13)ファイル⇒データベース⇒接続 を選択

(14)データベースファイルに接続する を選択、参照ボタンを押し、作成したラベル用エクセルファイルを選択し、[開く]をクリックします。

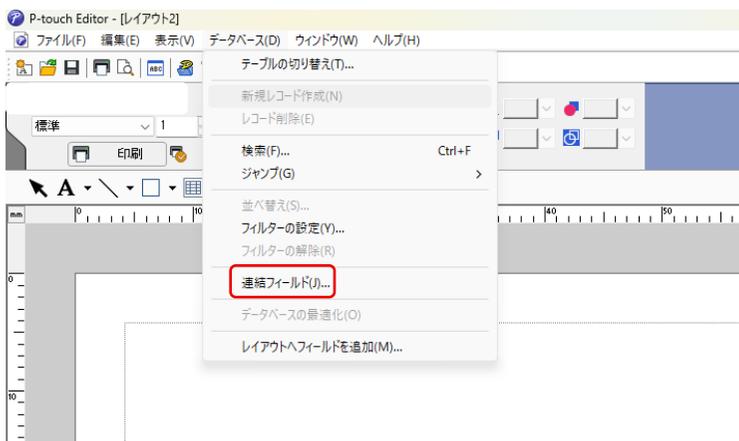
(15)次へ をクリックします。

(16)OK をクリックします。

(17)データベースエリアをマウスでクリックして選択。下側のグレーの部分。ここをクリックしてモード切り替えると上部のメニューに[データベース]メニューが表示されます。

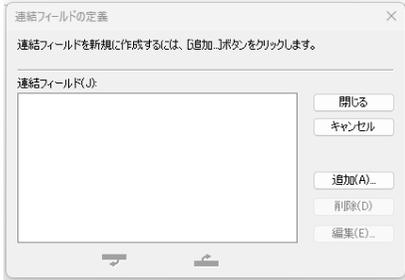


(18)メニューの データベース ⇒ 連結フィールド を選択



(19) 連結フィールドの定義画面

1) 追加ボタンを押します

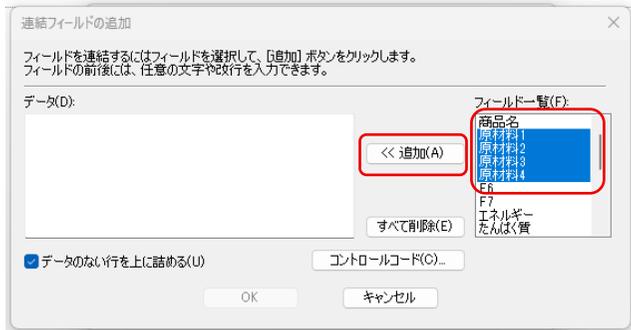
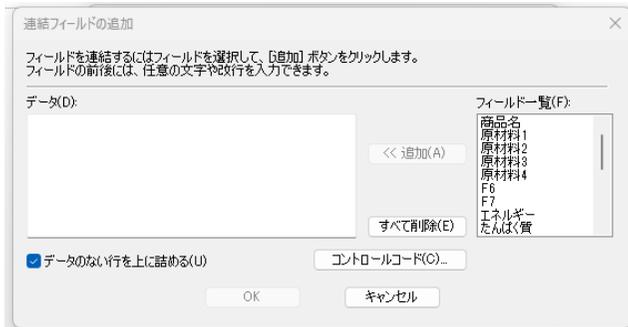


2) フィールド一覧にて連結（1つにまとめたい項目）したい項目を ctrl キーを押した状態で選択

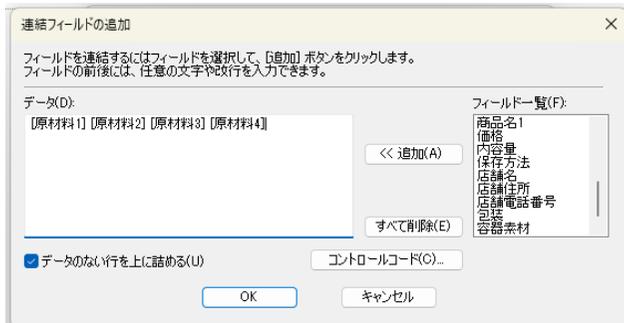
3) 追加ボタンを押します

データ欄に [原材料 1][原材料 2][原材料 3][原材料 4][原材料 5] のように表示されるので適宜半角スペースの追加、改行を行います。]と[の間に半角スペースなどを追加するとラベルが見やすいです。

[原材料 1][原材料 2][原材料 3][原材料 4][原材料 5]



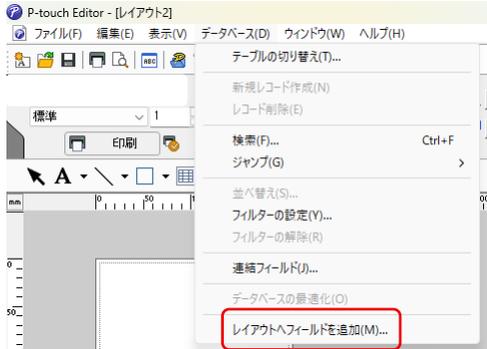
半角スペース追加後



4) OK をクリックします。続けて 閉じる を押します。1) ~ 4) を繰り返します。

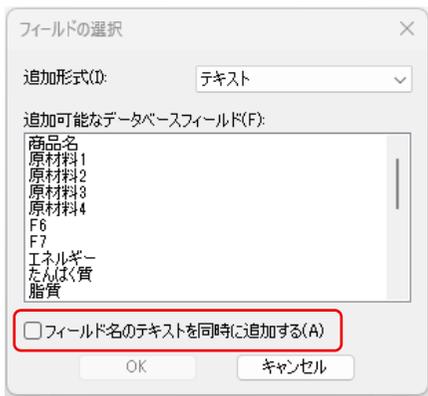
(20)データベースエリアをマウスでクリック

(21)メニューのデータベース⇒レイアウトへフィールドを追加 を選択

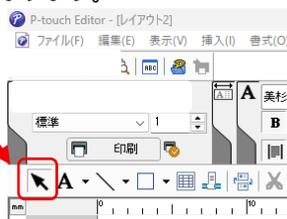


(22)フィールド名のテキストを同時に追加する にチェックを入れます。

商品名 クッキー のように項目名と一緒に追加されます。



(22)作成した連結フィールドを選択し OK をクリックします。レイアウトの最も下部に追加されるので、図表選択ボタン(上部の矢印ボタン)を押してから、該当の場所へ移動する。図表選択ボタンをクリックすることで自由に移動できるようになります。



(23)文字サイズの変更方法

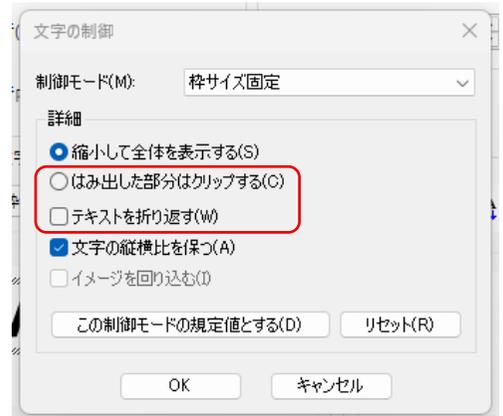
①移動したフィールド(テキストボックス)を右クリック⇒プロパティを選択

②文字の制御 の [詳細(A)...] ボタンをクリックします。



(25)文字の制御プロパティを設定します

- ①はみ出した部分はクリップする にチェック
- ②テキストを折り返す にチェック
- ③OK を押して文字の制御プロパティを閉じます。
- ④OK を押してテキストのプロパティを閉じます。
⇒これでフォントサイズを自由に変更可能です



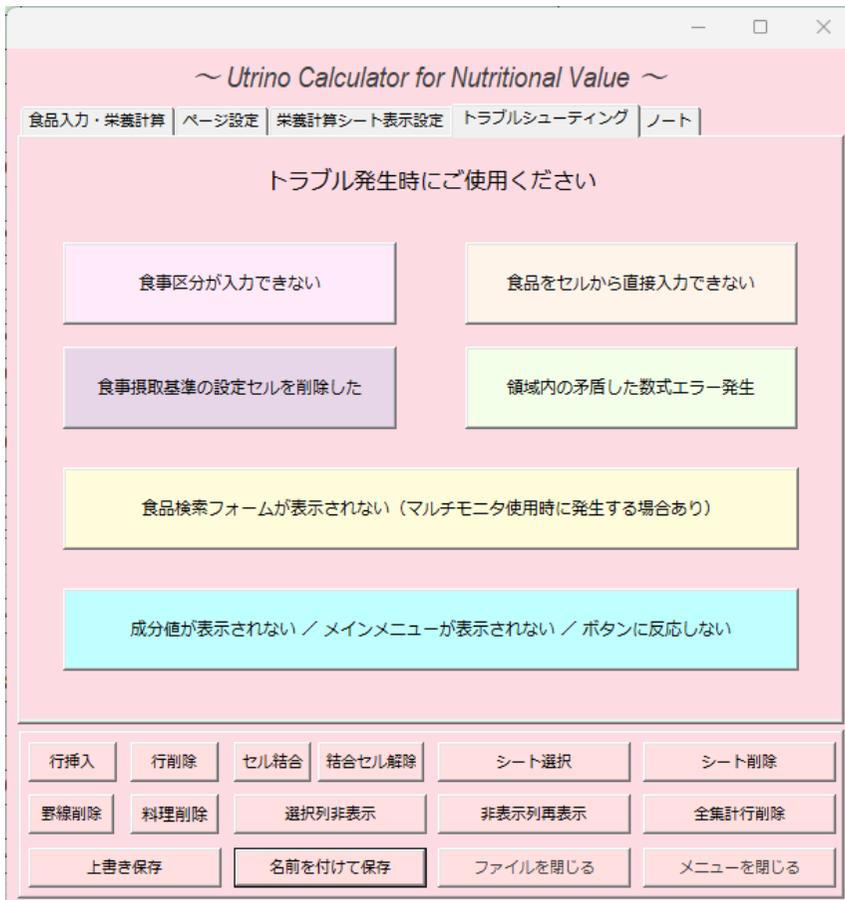
(26)レイアウトが完成したら印刷します。

※P-tuch Editor

- ・テキスト入力モードと図表選択モードの切り替えに注意
- ・編集禁止マークの付いているテキストボックス等のロック解除
⇒選択モードにして、ボックスを右クリック⇒プロパティを選択⇒拡張タブを選択⇒チェックボックス「マウスドラッグと矢印キーによる移動とサイズの変更を禁止する」のチェックを外す

28.トラブルシューティング

メインメニューの「トラブルシューティング」タブを開きます
症状に対応したボタンを押してください。



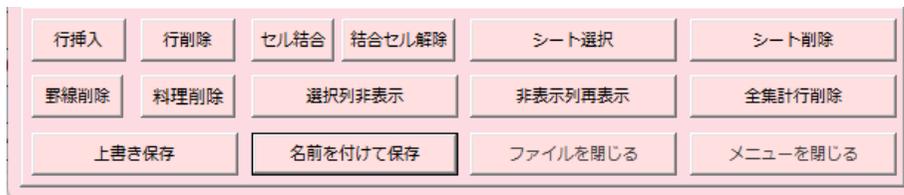
第4章

資料編

- 27.サブツールボタンについて
- 28.成分項目と数値の表示について
- 29.食品の色が登録されている食品

29. サブツールボタンについて

メインメニューの下部に便利機能をまとめたボタンを設定しています



ボタン名	機能
行挿入	行を挿入したい行番号を選択した状態でクリックします ※行の挿入は右クリックやリボンのメニューからではなく、メインメニューのボタンから行ってください。
行削除	選択中の行を削除します
セル結合	選択中のセルを結合します。料理名セルを結合するときに使用します
シート選択	シート一覧が表示されます。表示したいシート名を選択し、選択ボタンをクリックします
シート削除	選択中のシートを削除します
セル結合解除	ボタン『結合セルの解除』セルの結合を解除します
罫線削除	選択範囲の罫線を削除します
料理削除	選択中の料理を削除します
全集計行削除	表示されている計算シートの集計行を全て削除します
選択中列非表示	一時的に表示したくない成分列を非表示にできます 非表示列でも計算処理は継続されます
非表示列再表示	非表示列を再表示します
全集計行削除	料理別小計行、食事区分別合計行、全合計行を一括削除します
上書き保存	ボタン『上書き保存』現在の状態を上書き保存します。
名前を付けて保存	ボタン『名前を付けて保存』現在のファイルに名前を付けて保存します。 ファイル形式はエクセルマクロ有効ブック(拡張子 xlsm)です。
ファイルを閉じる	自動的に上書き保存後、Utrino を終了します。
メニューを閉じる	ボタン『メニューを閉じる』メインメニューを閉じます。再表示するには A2セルの『Menu』をクリックする。

30.成分項目と数値の表示について

項目		単位	最小表示の位	数値の丸め方など
廃棄率		%	1の位	10未満は小数第1位を四捨五入。10以上は元の数値を2倍し、10の単位に四捨五入で丸め、その結果を2で除する。
エネルギー		Kj	1の位	小数第1位を四捨五入
		Kcal		
水分		g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質 たんぱく質				
脂質 トリアシルグリセロール当量 脂質				
炭水化物 利用可能炭水化物(単糖当量) 利用可能炭水化物(質量計) 差引き法による利用可能炭水化物 食物繊維総量 糖アルコール 炭水化物				
有機酸				
灰分				
無機質	ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム リン	mg	1の位	整数表示では大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。ただし、10未満は小数第1位を四捨五入。小数表示では最小表示の位の1つ下の位を四捨五入。
	鉄 亜鉛 銅 マンガン	mg	小数第1位 小数第2位	
	ヨウ素 セレン クロム モリブデン	μg	1の位	

項目		単位	最小表示の位	数値の丸め方など	
ビ タ ミ ン A	レチノール	μg	1の位	整数表示では大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。ただし、10未満は小数第1位を四捨五入。小数表示では最小表示の位の1つ下の位を四捨五入。	
	α-カロテン				
	β-カロテン	mg	小数第1位		
	β-クリプトキサンチン				
	β-カロテン当量	μg	1の位		
	レチノール活性当量				
	ビタミンD		mg		小数第1位
	β-トコフェロール				
	α-トコフェロール				
	γ-トコフェロール				
	δ-トコフェロール				
	ビタミンK		μg		1の位
ビタミンB1		mg	小数第2位		
ビタミンB2			小数第1位		
ナイアシン			小数第2位		
ナイアシン当量			小数第1位		
ビタミンB6		μg	1の位		
ビタミンB12		mg	1の位		
葉酸		μg	1の位		
パントテン酸		mg	1の位		
ピオチン		μg	1の位		
ビタミンC		mg	1の位		
アルコール		g	小数第1位	小数第2位を四捨五入	
食塩相当量		g	小数第1位	小数第2位を四捨五入	
備考欄		g	小数第1位	小数第2位を四捨五入	

(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より引用)

31.食品の色が登録されている食品

食品群	食品番号	登録色	食品名
1	1181	赤	こめ 水稻穀粒 赤米
1	1183	赤	こめ 水稻めし 赤米
2	2045	赤	< いも類 > さつまいも類 さつまいも 塊根 皮つき生
4	4001	赤	あずき 全粒 乾
4	4007	赤	いんげんまめ 全粒 乾
4	4074	赤	えんどう 全粒 赤えんどう 乾
4	4017	赤	ささげ 全粒 乾
4	4064	赤	つるあずき 全粒 乾
6	6156	赤	たまねぎ類 赤たまねぎ りん茎 生
6	6182	赤	トマト類 赤色トマト 果実 生
6	6183	赤	トマト類 赤色ミニトマト 果実 生
6	6370	赤	トマト類 ドライトマト
6	6212	赤	にんじん類 にんじん 根 皮つき 生
6	6214	赤	にんじん類 にんじん 根 皮なし 生
6	6218	赤	にんじん類 きんとき 根 皮つき 生
6	6220	赤	にんじん類 きんとき 根 皮なし 生
6	6240	赤	はつかだいこん 根 生
6	6243	赤	ピーツ 根 生
6	6247	赤	ピーマン類 赤ピーマン 果実 生
6	6280	赤	みょうが類 みょうが 花穂 生
6	6281	赤	みょうが類 みょうがたけ 茎葉 生
7	7003	赤	アセロラ 酸味種 生
7	7159	赤	アセロラ 甘味種 生
7	7012	赤	いちご 生
7	7015	赤	いちじく 生
7	7022	赤	うめ 梅干し 塩漬
7	7023	赤	うめ 梅干し 調味漬
7	7024	赤	うめ 梅びしお
7	7051	赤	かき 干しがき
7	7164	赤	かんきつ類 グレープフルーツ 紅肉種 砂じょう 生
7	7185	赤	くこ 実 乾
7	7061	赤	ぐみ 生
7	7070	赤	さくらんぼ 国産 生
7	7073	赤	ざくろ 生
7	7077	赤	すいか 赤肉種 生
7	7060	赤	すぐり類 グーズベリー 生
7	7080	赤	すもも類 にほんすもも 生
7	7095	赤	なつめ 乾
7	7096	赤	なつめやし 乾
7	7178	赤	ぶどう 皮つき 生
7	7141	赤	やまもも 生
7	7146	赤	ラズベリー 生
7	7176	赤	りんご 皮つき 生

食品群	食品番号	登録色	食品名
9	9029	赤	とさかのり 赤とさか 塩蔵 塩抜き
9	9036	赤	むかでのり 塩蔵 塩抜き
6	6102	ピンク	しょうが類 葉しょうが 根茎 生
6	6252	ピンク	ひのな 根・茎葉 生
6	6310	ピンク	ルバーブ 葉柄 生
7	7057	ピンク	グァバ 赤肉種 生
7	7130	ピンク	まくわうり 黄肉種 生
7	7136	ピンク	もも類 もも 白肉種 生
6	6222	オレンジ	にんじん類 ミニキャロット 根 生
6	6393	オレンジ	ピーマン類 オレンジピーマン 果実 生
7	7007	オレンジ	あんず 生
7	7049	オレンジ	かき 甘がき 生
7	7018	オレンジ	かんきつ類 いよかん 砂じょう 生
7	7028	オレンジ	かんきつ類 うんしゅうみかん 砂じょう 早生 生
7	7029	オレンジ	かんきつ類 うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生
7	7040	オレンジ	かんきつ類 オレンジ ネーブル 砂じょう 生
7	7041	オレンジ	かんきつ類 オレンジ バレンシア 米 国産 砂じょう 生
7	7163	オレンジ	かんきつ類 きよみ 砂じょう 生
7	7056	オレンジ	かんきつ類 きんかん 全果 生
7	7074	オレンジ	かんきつ類 さんぼうかん 砂じょう 生
7	7165	オレンジ	かんきつ類 しらぬひ 砂じょう 生
7	7166	オレンジ	かんきつ類 せとか 砂じょう 生
7	7085	オレンジ	かんきつ類 セミノール 砂じょう 生
7	7105	オレンジ	かんきつ類 はっさく 砂じょう 生
7	7167	オレンジ	かんきつ類 はるみ 砂じょう 生
7	7129	オレンジ	かんきつ類 ぼんかん 砂じょう 生
7	7142	オレンジ	かんきつ類 ゆず 果皮 生
7	7106	オレンジ	パッションフルーツ 果汁 生
7	7109	オレンジ	パパイヤ 完熟 生
7	7114	オレンジ	びわ 生
7	7132	オレンジ	マンゴー 生
7	7179	オレンジ	マンゴー ドライマンゴー
7	7174	オレンジ	メロン 露地メロン 赤肉種 生
1	1003	黄	あわ あわもち
1	1011	黄	きび 精白粒
1	1047	黄	こむぎ 中華めん類 中華めん 生
1	1048	黄	こむぎ 中華めん類 中華めん ゆで
1	1187	黄	こむぎ 中華めん類 半生中華めん
1	1049	黄	こむぎ 中華めん類 蒸し中華めん 蒸し中華めん
1	1188	黄	こむぎ 中華めん類 蒸し中華めん ソテー
1	1050	黄	こむぎ 中華めん類 干し中華めん 乾
1	1051	黄	こむぎ 中華めん類 干し中華めん ゆで
1	1053	黄	こむぎ 中華めん類 沖縄そば ゆで
1	1054	黄	こむぎ 中華めん類 干し沖縄そば 乾
1	1055	黄	こむぎ 中華めん類 干し沖縄そば ゆで

食品群	食品番号	登録色	食品名
1	1131	黄	とうもろこし 玄穀 黄色種
4	4039	黄	だいず 豆腐・油揚げ類 生揚げ
4	4040	黄	だいず 豆腐・油揚げ類 油揚げ 油揚げ
4	4060	黄	だいず その他 湯葉 干し 乾
5	5007	黄	かや いり
5	5026	黄	ピスタチオ いり 味付け
6	6046	黄	かぼちゃ類 日本かぼちゃ 果実 生
6	6047	黄	かぼちゃ類 日本かぼちゃ 果実 ゆで
6	6048	黄	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 生
6	6049	黄	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 ゆで
6	6332	黄	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 焼き
6	6050	黄	かぼちゃ類 西洋かぼちゃ 果実 冷凍
6	6051	黄	かぼちゃ類 そうめんかぼちゃ 果実 生
6	6058	黄	きく 花びら 生
6	6059	黄	きく 花びら ゆで
6	6060	黄	きく 菊のり
6	6091	黄	さんとうさい 塩漬
6	6103	黄	しょうが類 しょうが 根茎 皮なし 生
6	6365	黄	しょうが類 しょうが 根茎 皮なし 生 おろし
6	6366	黄	しょうが類 しょうが 根茎 皮なし 生 おろし汁
6	6149	黄	たけのこ 若茎 生
6	6175	黄	とうもろこし類 スイートコーン 未熟種子 生
6	6181	黄	とうもろこし類 ヤングコーン 幼雌穂 生
6	6391	黄	トマト類 黄色トマト 果実 生
6	6210	黄	にら類 黄にら 葉 生
6	6223	黄	にんにく類 にんにく りん茎 生
6	6241	黄	はやとうり 果実 白色種 生
6	6249	黄	ピーマン類 黄ピーマン 果実 生
6	6287	黄	もやし類 だいずもやし 生
6	6303	黄	らっかせい 未熟豆 生
7	7053	黄	かりん 生
7	7048	黄	かんきつ類 オロブランコ 砂じょう 生
7	7052	黄	かんきつ類 かぼす 果汁 生
7	7162	黄	かんきつ類 かわちばんかん 砂じょう 生
7	7062	黄	かんきつ類 グレープフルーツ 白肉種 砂じょう 生
7	7168	黄	キウイフルーツ 黄肉種 生
7	7093	黄	かんきつ類 なつみかん 砂じょう 生
7	7113	黄	かんきつ類 ひゅうがなつ 砂じょう 生
7	7126	黄	かんきつ類 ぶんたん 砂じょう 生
7	7155	黄	かんきつ類 レモン 全果 生
7	7171	黄	すいか 黄肉種 生
7	7069	黄	スターフルーツ 生
7	7091	黄	なし類 西洋なし 生
7	7097	黄	パインアップル 生
7	7108	黄	バナナ 乾

食品群	食品番号	登録色	食品名
7	7131	黄	マルメロ 生
7	7134	黄	メロン 温室メロン 生
7	7135	黄	メロン 露地メロン 緑肉種 生
7	7184	黄	もも類 もも 黄肉種 生
7	7148	黄	りんご 皮なし 生
12	12004	黄	鶏卵 全卵 生<たまご>
1	1002	ベージュ	あわ 精白粒
1	1004	ベージュ	えんばく オートミール
1	1005	ベージュ	おおむぎ 七分つき押麦
1	1006	ベージュ	おおむぎ 押麦 乾
1	1170	ベージュ	おおむぎ 押麦 めし
1	1008	ベージュ	おおむぎ 大麦めん 乾
1	1009	ベージュ	おおむぎ 大麦めん ゆで
1	1010	ベージュ	おおむぎ 麦こがし
1	1063	ベージュ	こむぎ マカロニ・スパゲッティ類 マカロニ・スパゲッティ 乾
1	1064	ベージュ	こむぎ マカロニ・スパゲッティ類 マカロニ・スパゲッティ ゆで
1	1173	ベージュ	こむぎ マカロニ・スパゲッティ類 マカロニ・スパゲッティ ソテー
1	1149	ベージュ	こむぎ マカロニ・スパゲッティ類 生パスタ 生
1	1065	ベージュ	こむぎ ふ類 生ふ
1	1070	ベージュ	こむぎ その他 小麦はいが
1	1071	ベージュ	こむぎ その他 小麦たんぱく 粉末状
1	1072	ベージュ	こむぎ その他 小麦たんぱく 粒状
1	1073	ベージュ	こむぎ その他 小麦たんぱく ペースト状
1	1178	ベージュ	こむぎ その他 かやきせんべい
1	1074	ベージュ	こむぎ その他 ぎょうざの皮 生
1	1075	ベージュ	こむぎ その他 しゅうまいの皮 生
1	1179	ベージュ	こむぎ その他 春巻きの皮 生
1	1080	ベージュ	こめ 水稻穀粒 玄米
1	1153	ベージュ	こめ 水稻穀粒 発芽玄米
1	1138	ベージュ	はとむぎ 精白粒
1	1139	ベージュ	ひえ 精白粒
2	2050	ベージュ	<いも類> さといも類 セレベス 球茎 生
2	2063	ベージュ	<いも類> じゃがいも 塊茎 皮つき 生
2	2054	ベージュ	<いも類> ヤーコン 塊根 生
4	4025	ベージュ	だいず 全粒・全粒製品 全粒 黄大豆 米国産 乾
4	4026	ベージュ	だいず 全粒・全粒製品 全粒 黄大豆 中国産 乾
4	4027	ベージュ	だいず 全粒・全粒製品 全粒 黄大豆 ブラジル産 乾
4	4029	ベージュ	だいず 全粒・全粒製品 きな粉 黄大豆 全粒大豆
4	4030	ベージュ	だいず 全粒・全粒製品 きな粉 黄大豆 脱皮大豆
4	4109	ベージュ	だいず 全粒・全粒製品 きな粉砂糖入り 青きな粉
4	4097	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 木綿豆腐 凝固剤：塩化マグネシウム
4	4098	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 木綿豆腐 凝固剤：硫酸カルシウム
4	4033	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 絹ごし豆腐
4	4099	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 絹ごし豆腐 凝固剤：塩化マグネシウム
4	4100	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 絹ごし豆腐 凝固剤：硫酸カルシウム

食品群	食品番号	登録色	食品名
4	4034	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 ソフト豆腐
4	4035	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 充てん豆腐
4	4036	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 沖縄豆腐
4	4037	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 ゆし豆腐
4	4038	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 焼き豆腐
4	4042	ベージュ	だいず 豆腐・油揚げ類 凍り豆腐 乾
4	4051	ベージュ	だいず その他 おから 生
5	5032	ベージュ	まつ 生
5	5033	ベージュ	まつ いり
5	5034	ベージュ	らっかせい 大粒種 乾
5	5035	ベージュ	らっかせい 大粒種 いり
5	5044	ベージュ	らっかせい 小粒種 乾
5	5045	ベージュ	らっかせい 小粒種 いり
5	5036	ベージュ	らっかせい バターピーナッツ
7	7087	ベージュ	ドリアン 生
7	7107	ベージュ	バナナ 生
8	8001	ベージュ	えのきたけ 生
8	8008	ベージュ	きくらげ類 しろきくらげ 乾
8	8015	ベージュ	しめじ類 はたけしめじ 生
8	8016	ベージュ	しめじ類 ぶなしめじ 生
8	8018	ベージュ	しめじ類 ほんしめじ 生
8	8019	ベージュ	たもぎたけ 生
8	8020	ベージュ	なめこ 株採り 生
8	8058	ベージュ	なめこ カットなめこ 生
8	8023	ベージュ	ぬめりすぎたけ 生
8	8024	ベージュ	ひらたけ類 うすひらたけ 生
8	8025	ベージュ	ひらたけ類 エリング 生
8	8026	ベージュ	ひらたけ類 ひらたけ 生
8	8028	ベージュ	まいたけ 生
8	8031	ベージュ	マッシュルーム 生
1	1001	茶	アマランサス 玄穀
1	1167	茶	キヌア 玄穀
1	1012	茶	こむぎ 玄穀 国産 普通
1	1013	茶	こむぎ 玄穀 輸入 軟質
1	1014	茶	こむぎ 玄穀 輸入 硬質
1	1023	茶	こむぎ 小麦粉 強力粉 全粒粉
1	1176	茶	こむぎ パン類 角形食パン 耳
1	1208	茶	こむぎ パン類 全粒粉パン
1	1033	茶	こむぎ パン類 ぶどうパン
1	1210	茶	こむぎ パン類 くるみパン
1	1180	茶	こむぎ その他 春巻きの皮 揚げ
2	2015	茶	<いも類> さといも類 やつがしら 球茎 生
4	4046	茶	だいず 納豆類 糸引き納豆
4	4047	茶	だいず 納豆類 挽きわり納豆
4	4065	茶	ひよこまめ 全粒 乾

食品群	食品番号	登録色	食品名
4	4073	茶	レンズまめ 全粒 乾
5	5001	茶	アーモンド 乾
5	5041	茶	あまに いり
5	5014	茶	くるみ いり
5	5015	茶	けし 乾
5	5017	茶	ごま 乾
5	5046	茶	チアシード 乾
5	5037	茶	らっかせい ピーナッツバター
6	6364	茶	かんぴょう 甘煮
6	6070	茶	きゅうり 漬物 ピクルス サワー型
6	6084	茶	ごぼう 根 生
6	6085	茶	ごぼう 根 ゆで
6	6088	茶	ザーサイ 漬物
6	6101	茶	じゅんさい 若葉 水煮びん詰
6	6162	茶	つくし 胞子茎 生
6	6390	茶	つるにんじん 根 生
6	6188	茶	とんぶり ゆで
6	6270	茶	ホースラディッシュ 根茎 生
6	6282	茶	むかご 肉芽 生
7	7147	茶	りゅうがん 乾
8	8054	茶	さくらげ類 あらげさくらげ 生
8	8039	茶	しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生
8	8042	茶	しいたけ 生しいたけ 原木栽培 生
8	8013	茶	しいたけ 乾しいたけ 乾
8	8034	茶	まつたけ 生
8	8036	茶	やなぎまつたけ 生
9	9014	茶	こんぶ類 がごめこんぶ 素干し
9	9022	茶	こんぶ類 塩昆布
9	9037	茶	もずく類 おきなわもずく 塩蔵 塩抜き
9	9038	茶	もずく類 もずく 塩蔵 塩抜き
9	9039	茶	わかめ 原藻 生
9	9047	茶	わかめ めかぶわかめ 生
4	4012	緑	えんどう 全粒 青えんどう 乾
4	4019	緑	そらまめ 全粒 乾
4	4104	緑	だいず 全粒・全粒製品 全粒 青大豆 国産 乾
4	4071	緑	りょくとう 全粒 乾
5	5004	緑	えごま 乾
5	5008	緑	ぎんなん 生
6	6001	緑	アーティチョーク 花らい 生
6	6002	緑	アーティチョーク 花らい ゆで
6	6003	緑	あさつき 葉 生
6	6004	緑	あさつき 葉 ゆで
6	6005	緑	あしたば 茎葉 生
6	6006	緑	あしたば 茎葉 ゆで
6	6007	緑	アスパラガス 若茎 生

食品群	食品番号	登録色	食品名
6	6008	緑	アスパラガス 若茎 ゆで
6	6327	緑	アスパラガス 若茎 油いため
6	6009	緑	アスパラガス 水煮缶詰
6	6328	緑	アロエ 葉 生
6	6010	緑	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生
6	6011	緑	いんげんまめ さやいんげん 若ざや ゆで
6	6363	緑	うるい 葉 生
6	6014	緑	うど類 やまうど 茎 生
6	6015	緑	えだまめ 生
6	6016	緑	えだまめ ゆで
6	6017	緑	えだまめ 冷凍
6	6018	緑	エンダイブ 葉 生
6	6019	緑	えんどう類 トウモロコシ 茎葉 生
6	6329	緑	えんどう類 トウモロコシ 芽ばえ 生
6	6330	緑	えんどう類 トウモロコシ 芽ばえ ゆで
6	6331	緑	えんどう類 トウモロコシ 芽ばえ 油いため
6	6020	緑	えんどう類 さやえんどう 若ざや 生
6	6021	緑	えんどう類 さやえんどう 若ざや ゆで
6	6022	緑	えんどう類 スナックえんどう 若ざや 生
6	6023	緑	えんどう類 グリンピース 生
6	6024	緑	えんどう類 グリンピース ゆで
6	6025	緑	えんどう類 グリンピース 冷凍
6	6374	緑	えんどう類 グリンピース 冷凍 ゆで
6	6375	緑	えんどう類 グリンピース 冷凍 油いため
6	6026	緑	えんどう類 グリンピース 水煮缶詰
6	6027	緑	おおさかしろな 葉 生
6	6028	緑	おおさかしろな 葉 ゆで
6	6029	緑	おおさかしろな 塩漬
6	6030	緑	おかひじき 茎葉 生
6	6031	緑	おかひじき 茎葉 ゆで
6	6032	緑	オクラ 果実 生
6	6033	緑	オクラ 果実 ゆで
6	6034	緑	かぶ 葉 生
6	6035	緑	かぶ 葉 ゆで
6	6040	緑	かぶ 漬物 塩漬 葉
6	6043	緑	かぶ 漬物 ぬかみそ漬 葉
6	6052	緑	からしな 葉 生
6	6053	緑	からしな 塩漬
6	6061	緑	キャベツ類 キャベツ 結球葉 生
6	6062	緑	キャベツ類 キャベツ 結球葉 ゆで
6	6333	緑	キャベツ類 キャベツ 結球葉 油いため
6	6063	緑	キャベツ類 グリーンボール 結球葉 生
6	6065	緑	きゅうり 果実 生
6	6066	緑	きゅうり 漬物 塩漬
6	6067	緑	きゅうり 漬物 しょうゆ漬

食品群	食品番号	登録色	食品名
6	6068	緑	きゅうり 漬物 ぬかみそ漬
6	6069	緑	きゅうり 漬物 ピクルス スイート型
6	6071	緑	ぎょうじゃにんにく 葉 生
6	6075	緑	キンサイ 茎葉 生
6	6076	緑	キンサイ 茎葉 ゆで
6	6077	緑	クレソン 茎葉 生
6	6080	緑	ケール 葉 生
6	6081	緑	コールラビ 球茎 生
6	6082	緑	コールラビ 球茎 ゆで
6	6083	緑	こごみ 若芽 生
6	6086	緑	こまつな 葉 生
6	6087	緑	こまつな 葉 ゆで
6	6385	緑	コリアンダー 葉 生
6	6089	緑	さんとうさい 葉 生
6	6090	緑	さんとうさい 葉 ゆで
6	6092	緑	しかくまめ 若ざや 生
6	6093	緑	ししとう 果実 生
6	6094	緑	ししとう 果実 油いため
6	6095	緑	しそ 葉 生
6	6096	緑	しそ 実 生
6	6097	緑	じゅうろくささげ 若ざや 生
6	6098	緑	じゅうろくささげ 若ざや ゆで
6	6099	緑	しゅんぎく 葉 生
6	6100	緑	しゅんぎく 葉 ゆで
6	6106	緑	しろうり 果実 生
6	6109	緑	ずいき 生ずいき 生
6	6387	緑	すいぜんじな 葉 生
6	6113	緑	すぐきな 葉 生
6	6116	緑	ズッキーニ 果実 生
6	6117	緑	せり 茎葉 生
6	6119	緑	セロリ 葉柄 生
6	6120	緑	ぜんまい 生ぜんまい 若芽 生
6	6124	緑	そらまめ 未熟豆 生
6	6126	緑	タアサイ 葉 生
6	6128	緑	だいこん類 かいわれだいこん 芽ばえ 生
6	6129	緑	だいこん類 葉だいこん 葉 生
6	6144	緑	たいさい類 つまみな 葉 生
6	6145	緑	たいさい類 たいさい 葉 生
6	6147	緑	たかな 葉 生
6	6157	緑	たらのめ 若芽 生
6	6159	緑	チコリ 若芽 生
6	6376	緑	ちぢみゆきな 葉 生
6	6160	緑	チンゲンサイ 葉 生
6	6164	緑	つるな 茎葉 生
6	6165	緑	つるむらさき 茎葉 生

食品群	食品番号	登録色	食品名
6	6167	緑	つわぶき 葉柄 生
6	6169	緑	とうがらし 葉・果実 生
6	6171	緑	とうがらし 果実 生
6	6189	緑	ながさきはくさい 葉 生
6	6200	緑	なずな 葉 生
6	6201	緑	なばな類 和種なばな 花らい・茎 生
6	6203	緑	なばな類 洋種なばな 茎葉 生
6	6205	緑	にがうり 果実 生
6	6207	緑	にら類 にら 葉 生
6	6209	緑	にら類 花にら 花茎・花らい 生
6	6211	緑	にんじん類 葉にんじん 葉 生
6	6224	緑	にんにく類 茎にんにく 花茎 生
6	6227	緑	ねぎ類 葉ねぎ 葉 生
6	6228	緑	ねぎ類 こねぎ 葉 生
6	6229	緑	のぎわな 葉 生
6	6232	緑	のびる りん茎葉 生
6	6233	緑	はくさい 結球葉 生
6	6237	緑	パクチョイ 葉 生
6	6238	緑	バジル 葉 生
6	6239	緑	パセリ 葉 生
6	6392	緑	はなっこりー 生
6	6353	緑	はやとうり 果実 緑色種 生
6	6245	緑	ピーマン類 青ピーマン 果実 生
6	6254	緑	ひろしまな 葉 生
6	6256	緑	ふき類 ふき 葉柄 生
6	6258	緑	ふき類 ふきのとう 花序 生
6	6260	緑	ふじまめ 若ざや 生
6	6261	緑	ふだんそう 葉 生
6	6263	緑	ブロッコリー 花序 生
6	6354	緑	ブロッコリー 芽ばえ 生
6	6265	緑	へちま 果実 生
6	6267	緑	ほうれんそう 葉 通年平均 生
6	6355	緑	ほうれんそう 葉 夏採り 生
6	6356	緑	ほうれんそう 葉 冬採り 生
6	6272	緑	みずかけな 葉 生
6	6072	緑	みずな 葉 生
6	6274	緑	みつば類 切りみつば 葉 生
6	6276	緑	みつば類 根みつば 葉 生
6	6278	緑	みつば類 糸みつば 葉 生
6	6360	緑	みぶな 葉 生
6	6283	緑	めキャベツ 結球葉 生
6	6293	緑	モロヘイヤ 茎葉 生
6	6401	緑	やぶまめ 生
6	6298	緑	ようさい 茎葉 生
6	6300	緑	よめな 葉 生

食品群	食品番号	登録色	食品名
6	6301	緑	よもぎ 葉 生
6	6319	緑	ルッコラ 葉 生
6	6312	緑	レタス類 レタス 土耕栽培 結球葉 生
6	6361	緑	レタス類 レタス 水耕栽培 結球葉 生
6	6313	緑	レタス類 サラダな 葉 生
6	6314	緑	レタス類 リーフレタス 葉 生
6	6315	緑	レタス類 サニーレタス 葉 生
6	6362	緑	レタス類 サンチュ 葉 生
6	6316	緑	レタス類 コスレタス 葉 生
6	6320	緑	わけぎ 葉 生
6	6322	緑	わさび 根茎 生
6	6324	緑	わらび 生わらび 生
7	7005	緑	アテモヤ 生
7	7006	緑	アボカド 生
7	7019	緑	うめ 生
7	7078	緑	かんきつ類 すだち 果皮 生
7	7054	緑	キウイフルーツ 緑肉種 生
7	7055	緑	キワノ 生
9	9001	緑	あおさ 素干し
9	9002	緑	あおのり 素干し
9	9003	緑	あまのり ほしのり
9	9004	緑	あまのり 焼きのり
9	9005	緑	あまのり 味付けのり
9	9012	緑	うみぶどう 生
9	9009	緑	えごのり おきうと
9	9010	緑	おごのり 塩蔵 塩抜き
9	9020	緑	こんぶ類 刻み昆布
9	9030	緑	とさかのり 青とさか 塩蔵 塩抜き
9	9032	緑	ひとえぐさ 素干し
9	9035	緑	まつも 素干し
9	9040	緑	わかめ 乾燥わかめ 素干し
9	9041	緑	わかめ 乾燥わかめ 素干し 水戻し
9	9042	緑	わかめ 乾燥わかめ 板わかめ
9	9043	緑	わかめ 乾燥わかめ 灰干し 水戻し
9	9044	緑	わかめ カットわかめ 乾
9	9046	緑	わかめ くきわかめ 湯通し塩蔵 塩抜き
4	4009	紫	いんげんまめ うずら豆
4	4068	紫	べにばないんげん 全粒 乾
6	6064	紫	キャベツ類 レッドキャベツ 結球葉 生
6	6187	紫	トレビス 葉 生
6	6191	紫	なす類 なす 果実 生
6	6193	紫	なす類 べいなす 果実 生
6	6285	紫	めたで 芽ばえ 生
7	7001	紫	あけび 果肉 生
7	7002	紫	あけび 果皮 生

食品群	食品番号	登録色	食品名
7	7071	紫	さくらんぼ 米国産 生
7	7182	紫	すぐり類 カシス 冷凍
7	7081	紫	すもも類 プルーン 生
7	7104	紫	ハスカップ 生
7	7117	紫	ぶどう 干しぶどう
7	7124	紫	ブルーベリー 生
9	9008	紫	えごのり 素干し
9	9034	紫	ふのり 素干し
1	1067	黒	こむぎ ふ類 焼きふ 板ふ
1	1182	黒	こめ 水稻穀粒 黒米
1	1127	黒	そば そば 生
1	1128	黒	そば そば ゆで
1	1129	黒	そば 干しそば 乾
2	2003	黒	<いも類> こんにゃく 板こんにゃく 精粉こんにゃく
4	4077	黒	だいず 全粒・全粒製品 全粒 黒大豆 国産 乾
4	4108	黒	やぶまめ 乾
8	8006	黒	きくらげ類 きくらげ 乾
8	8010	黒	くろあわびたけ 生
9	9013	黒	こんぶ類 えながおにこんぶ 素干し
9	9015	黒	こんぶ類 ながこんぶ 素干し
9	9016	黒	こんぶ類 ほそめこんぶ 素干し
9	9017	黒	こんぶ類 まこんぶ 素干し 乾
9	9018	黒	こんぶ類 みついしこんぶ 素干し
9	9019	黒	こんぶ類 りしりこんぶ 素干し
9	9023	黒	こんぶ類 つくだ煮
9	9050	黒	ひじき ほしひじき ステンレス釜 乾
9	9053	黒	ひじき ほしひじき 鉄釜 乾
1	1007	白	おおむぎ 米粒麦
1	1015	白	こむぎ 小麦粉 薄力粉 1等
1	1016	白	こむぎ 小麦粉 薄力粉 2等
1	1018	白	こむぎ 小麦粉 中力粉 1等
1	1019	白	こむぎ 小麦粉 中力粉 2等
1	1020	白	こむぎ 小麦粉 強力粉 1等
1	1021	白	こむぎ 小麦粉 強力粉 2等
1	1146	白	こむぎ 小麦粉 プレミックス粉 お好み焼き用
1	1024	白	こむぎ 小麦粉 プレミックス粉 ホットケーキ用
1	1147	白	こむぎ 小麦粉 プレミックス粉 から揚げ用
1	1025	白	こむぎ 小麦粉 プレミックス粉 天ぷら用
1	1171	白	こむぎ 小麦粉 プレミックス粉 天ぷら用 バッター
1	1172	白	こむぎ 小麦粉 プレミックス粉 天ぷら用 バッター 揚げ
1	1026	白	こむぎ パン類 角形食パン 食パン
1	1174	白	こむぎ パン類 角形食パン 焼き
1	1175	白	こむぎ パン類 角形食パン 耳を除いたもの
1	1206	白	こむぎ パン類 食パン リーンタイプ
1	1207	白	こむぎ パン類 食パン リッチタイプ

食品群	食品番号	登録色	食品名
1	1205	白	こむぎ パン類 山形食パン 食パン
1	1028	白	こむぎ パン類 コッペパン
1	1030	白	こむぎ パン類 乾パン
1	1031	白	こむぎ パン類 フランスパン
1	1032	白	こむぎ パン類 ライ麦パン
1	1034	白	こむぎ パン類 ロールパン
1	1209	白	こむぎ パン類 クロワッサン レギュラータイプ
1	1035	白	こむぎ パン類 クロワッサン リッチタイプ
1	1036	白	こむぎ パン類 イングリッシュマフィン
1	1037	白	こむぎ パン類 ナン
1	1148	白	こむぎ パン類 ベーグル
1	1038	白	こむぎ うどん・そうめん類 うどん 生
1	1039	白	こむぎ うどん・そうめん類 うどん ゆで
1	1186	白	こむぎ うどん・そうめん類 うどん 半生うどん
1	1041	白	こむぎ うどん・そうめん類 干しうどん 乾
1	1042	白	こむぎ うどん・そうめん類 干しうどん ゆで
1	1043	白	こむぎ うどん・そうめん類 そうめん・ひやむぎ 乾
1	1044	白	こむぎ うどん・そうめん類 そうめん・ひやむぎ ゆで
1	1045	白	こむぎ うどん・そうめん類 手延そうめん・手延ひやむぎ 乾
1	1046	白	こむぎ うどん・そうめん類 手延そうめん・手延ひやむぎ ゆで
1	1052	白	こむぎ 中華めん類 沖縄そば 生
1	1056	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 油揚げ味付け
1	1057	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 油揚げ 乾 添付調味料等を含むもの
1	1144	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 油揚げ 乾 添付調味料等を含まないもの
1	1198	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 油揚げ 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1189	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 油揚げ ゆで 添付調味料等を含まないもの
1	1145	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 非油揚げ 乾 添付調味料等を含まないもの
1	1058	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 非油揚げ 乾 添付調味料等を含むもの
1	1199	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 非油揚げ 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1190	白	こむぎ 即席めん類 即席中華めん 非油揚げ ゆで 添付調味料等を含まないもの
1	1193	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 乾 添付調味料等を含むもの
1	1201	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1194	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ 塩味 調理後のめん スープを残したもの
1	1191	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ しょうゆ味 乾 添付調味料等を含むもの
1	1200	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ しょうゆ味 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1192	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ しょうゆ味 調理後のめん スープを残したもの
1	1060	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ 焼きそば 乾 添付調味料等を含むもの
1	1202	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 油揚げ 焼きそば 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1061	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 非油揚げ 乾 添付調味料等を含むもの
1	1203	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 非油揚げ 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1195	白	こむぎ 即席めん類 中華スタイル即席カップめん 非油揚げ 調理後のめん スープを残したもの
1	1062	白	こむぎ 即席めん類 和風スタイル即席カップめん 油揚げ 乾 添付調味料等を含むもの
1	1204	白	こむぎ 即席めん類 和風スタイル即席カップめん 油揚げ 調理後全体 添付調味料等を含むもの
1	1196	白	こむぎ 即席めん類 和風スタイル即席カップめん 油揚げ 調理後のめん スープを残したもの
1	1066	白	こむぎ ふ類 焼きふ 釜焼きふ

食品群	食品番号	登録色	食品名
1	1068	白	こむぎ ふ類 焼きふ 車ふ
1	1177	白	こむぎ ふ類 油ふ
1	1162	白	とうもろこし 玄穀 白色種
2	2010	白	<いも類> さといも類 さといも 球茎 生
2	2052	白	<いも類> さといも類 たけのこいも 球茎 生
2	2013	白	<いも類> さといも類 みずいも 球茎 生
2	2022	白	<いも類> やまのいも類 ながいも いちよういも 塊根 生
2	2023	白	<いも類> やまのいも類 ながいも ながいも 塊根 生
2	2025	白	<いも類> やまのいも類 ながいも やまといも 塊根 生
2	2026	白	<いも類> やまのいも類 じねんじょ 塊根 生
2	2027	白	<いも類> やまのいも類 だいじょ 塊根 生
4	4059	白	だいず その他 湯葉 生
5	5010	白	くり類 日本ぐり 生
6	6012	白	うど類 うど 茎 生
6	6013	白	うど類 うど 茎 水さらし
6	6036	白	かぶ 根 皮つき 生
6	6037	白	かぶ 根 皮つき ゆで
6	6038	白	かぶ 根 皮なし 生
6	6039	白	かぶ 根 皮なし ゆで
6	6041	白	かぶ 漬物 塩漬 根 皮つき
6	6042	白	かぶ 漬物 塩漬 根 皮なし
6	6044	白	かぶ 漬物 ぬかみそ漬 根 皮つき
6	6045	白	かぶ 漬物 ぬかみそ漬 根 皮なし
6	6054	白	カリフラワー 花序 生
6	6055	白	カリフラワー 花序 ゆで
6	6056	白	かんぴょう 乾
6	6057	白	かんぴょう ゆで
6	6386	白	しょうが類 新しょうが 根茎 生
6	6132	白	だいこん類 だいこん 根 皮つき 生
6	6134	白	だいこん類 だいこん 根 皮なし 生
6	6153	白	たまねぎ類 たまねぎ りん茎 生
6	6173	白	とうがん 果実 生
6	6226	白	ねぎ類 根深ねぎ 葉 軟白 生
6	6271	白	まこも 茎 生
6	6286	白	もやし類 アルファルファもやし 生
6	6289	白	もやし類 ブラックマツペもやし 生
6	6291	白	もやし類 りょくとうもやし 生
6	6296	白	ゆりね りん茎 生
6	6306	白	らっきょう類 らっきょう 甘酢漬
6	6307	白	らっきょう類 エシャレット りん茎 生
6	6308	白	リーキ りん茎葉 生
6	6317	白	れんこん 根茎 生
7	7169	白	グァバ 白肉種 生
7	7170	白	ココナッツ ナタデココ

食品群	食品番号	登録色	食品名
7	7086	白	チェリモヤ 生
7	7111	白	ドラゴンフルーツ 生
7	7088	白	なし類 日本なし 生
7	7090	白	なし類 中国なし 生
7	7110	白	パパイヤ 未熟 生
7	7128	白	ホワイトサポテ 生
7	7133	白	マンゴスチン 生
7	7140	白	もも類 ネクタリン 生
7	7144	白	ライチー 生
9	9021	白	こんぶ類 削り昆布
9	9026	白	てんぐさ ところてん
9	9027	白	てんぐさ 角寒天
9	9028	白	てんぐさ 寒天
9	9049	白	てんぐさ 粉寒天



