

< 食事バランスガイド基本料理の使用方法 >

1. 基本料理をコピーして、料理を作成する

料理データ入力画面で食バ料理コピーをクリックします。

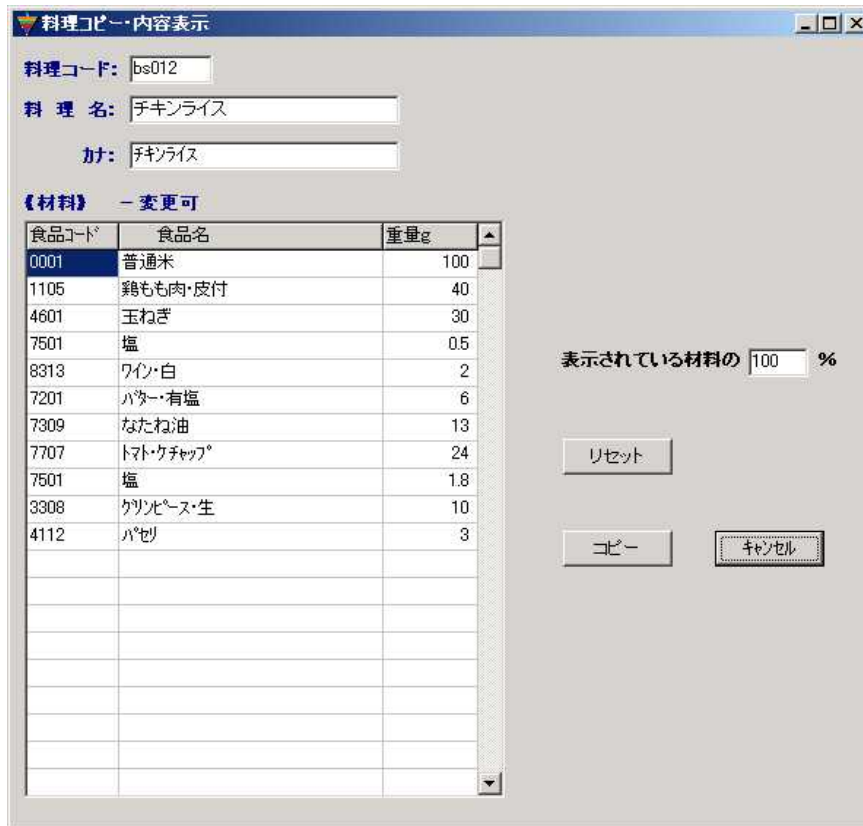
(食バ料理コピーは食事バランスガイドの基本料理(114料理)からコピーとなります)

料理データ参照画面が表示されますので、コピー元となるデータをクリックし、表示ボタンをクリックします。

料理コード	料理名	加
bs001	白がゆ	シロガユ
bs002	ご飯・S	ゴハン・S
bs003	おにぎり(1個分)	オニギリ(1コ分)
bs004	ご飯・M	ゴハン・M
bs005	ご飯・L	ゴハン・L
bs006	エビピラフ	エビピラフ
bs007	すし(1こぎり)	スシ(1キリ)
bs008	親子丼	オヤコドン
bs009	天丼	テンドン
bs010	ビビンバ	ビビンバ
bs011	うな重	ウナシユウ
bs012	チキンライス	チキンライス
bs013	チャーハン	チャーハン
bs014	カレーライス	カレーライス
bs015	カツ丼	カツドン
bs016	食パン(6枚切り)	シヨカパン(6マイキリ)

料理コピー・内容表示画面(次ページ)が表示されます。

料理コピー・内容表示画面で内容を確認し、表示されている材料の何%の食品構成にするのかセットした後、コピーボタンを押すと料理データ入力画面に構成が指定した%で可食量を変換し表示されます。



食品コード	食品名	重量g
0001	普通米	100
1105	鶏もも肉・皮付	40
4601	玉ねぎ	30
7501	塩	0.5
8313	ワイン・白	2
7201	バター・有塩	6
7309	なたね油	13
7707	トマト・ケチャップ	24
7501	塩	1.8
3308	ケリソース・生	10
4112	パセリ	3

2. メニューデータ入力画面で、基本料理を選ぶ
食料料理リストボタンをクリックすると、基本料理リストが表示されます。

メニューコード: 1 (5桁まで)

メニュー名:

加:

◆料理区分別SV◆

料理区分	SV	全SV
主食		
副菜		
主菜		
牛乳・乳製品		
果物		

◆栄養価計算結果◆

栄養素	含有量
エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)	
脂質(g)	
カルシウム(mg)	
鉄(mg)	
ビタミンA(μg)	
ビタミンB1(mg)	
ビタミンB2(mg)	
ビタミンC(mg)	
食塩相当量(g)	

評価 登録 印刷

メニューデータ検索 材料クリア 閉じる

入力料理リスト 食料料理リスト

食事バランスガイド基本料理データの参照・選択を行います。

料理コード: ソート (5桁まで)

料理名(カナ): ソート

↓(現在選択されている料理です)

料理コード	料理名	カナ
bs001	白がゆ	シロガユ
bs002	ご飯・S	ゴハン・S
bs003	おこげり(1個分)	オニギリ(1コブ)
bs004	ご飯・M	ゴハン・M
bs005	ご飯・L	ゴハン・L
bs006	エビピラフ	エビピラフ
bs007	ずし(4こぎり)	スシ(4コブ)
bs008	親子丼	オヤコドン
bs009	天丼	テンドン
bs010	ピビンバ	ピビンバ
bs011	うな重	ウナジユウ
bs012	チキンライス	チキンライス
bs013	チャーハン	チャーハン
bs014	カレーライス	カレーライス
bs015	カツ丼	カツドン
bs016	食パン(6枚切り)	ショウパン(6マイキリ)
bs017	ぶどうパン	ブドウパン
bs018	トースト(6枚切り)	トースト(6マイキリ)
bs019	食パン(4枚ぎり)	ショウパン(4マイキリ)
bs020	ロールパン(2個)	ロールパン(2コ)
bs021	調理パン	チウリパン
bs022	トースト(4枚切り)	トースト(4マイキリ)
bs023	ピザトースト	ピザトースト

選択 キャンセル

目的データの検索方法は下記のとおりです。

料理コード、カナ名はそれぞれソートが行えます。

またカナ名はカナ名入力ボックスに直接入力すると指定されたカナ名データを抽出して表示します。

検索したい項目をソートして項目データを入力すると、そのデータがフォーカスされます。目的のデータをクリックし、選択ボタンをクリックします。

料理コード	料理名	カナ
bs001	白がゆ	シロガユ
bs002	ご飯・S	ゴハン・S
bs003	おこぎり(1個分)	オキギリ(1コウ)
bs004	ご飯・M	ゴハン・M
bs005	ご飯・L	ゴハン・L
bs006	エビピラフ	エビピラフ
bs007	ずし(4こぎり)	ズシ(4キリ)
bs008	親子丼	オヤコドン
bs009	天丼	テンドン
bs010	ビビンバ	ビビンバ
bs011	うな重	ウナジウ
bs012	チキンライス	チキンライス
bs013	チャーハン	チャーハン
bs014	カレーライス	カレーライス
bs015	カツ丼	カツドン
bs016	食パン(6枚切り)	シカパン(6枚キリ)
bs017	ぶどうパン	ブドウパン
bs018	トースト(6枚切り)	トースト(6枚キリ)
bs019	食パン(4枚きり)	シカパン(4枚キリ)
bs020	ロールパン(2個)	ロールパン(2コ)
bs021	調理パン	チウリパン
bs022	トースト(4枚切り)	トースト(4枚キリ)
bs023	ピザトースト	ピザトースト

* 食事バランスガイド基本料理（114料理）

引用文献 フードガイド（仮称）策定検討作業部会資料

参考文献 針谷順子：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル，pp127～147 / 日本栄養士会監修，武見ゆかり・吉池信男編（2006）第一出版。

各料理においては、フードガイド（仮称）検討会報告書に掲載されていない少量の食材の考え方やその計算等によって、サービング数が報告書に掲載されているものと一致しない場合があります。