

< 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)

The screenshot shows the '料理データ入力' (Recipe Data Entry) window. At the top, there are fields for '料理コード' (Recipe Code) set to '99990' and '料理名' (Recipe Name). Below these is a table for '【材料入力】' (Material Input) with columns for '食品コード' (Food Code), '食品名' (Food Name), and '重量g' (Weight g). To the right, there are sections for '◆料理区別別SV◆' (Cuisine Classification SV) and '◆栄養価計算結果◆' (Nutritional Value Calculation Results). At the bottom, there are several buttons: '食品リスト', '入力料理コピー', '食バ料理コピー' (highlighted with a red box), '材料クリア', and '閉じる'. Other buttons include '評価', '登録', and '印刷'.

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。

The screenshot shows the '料理コピー・選択' (Recipe Copy Selection) window. It has fields for '料理コード' (Recipe Code) and '料理名(加)' (Recipe Name (Add)). Below these is a table with columns for '料理コード' (Recipe Code), '料理名' (Recipe Name), and 'カナ' (Kana). The table lists 16 recipes, including '白がゆ', 'ご飯・S', 'おにぎり(1個分)', 'ご飯・M', 'ご飯・L', 'エビピラフ', 'すし(おにぎり)', '親子丼', '天丼', 'ビビンバ', 'うな重', 'チキンライス', 'チャーハン', 'カレーライス', 'カツ丼', and '食パン(6枚切り)'. At the bottom, there are buttons for '表示' (Display), 'コピー' (Copy), and 'キャンセル' (Cancel).

料理コピー・内容表示画面(次ページ)が表示されます。

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枚切り)	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。