

クッキング自給率

ご利用の流れ

第2版

<変更履歴>

48頁に、栄養成分の「必要量」と「充足率」についてを追加

■目次

	頁番号
1. 基本操作	
A-ユーザー登録して利用する	2
☆献立の計算結果を日単位で保存したり、オリジナルメニューを登録して使用したい方はこちら	
B-ユーザー登録せず利用する	16
☆今日食べた料理の自給率を計算するなど、とりあえず使用したい方はこちら	
2. 応用操作	
C-カレンダーに登録した献立を確認する	25
☆登録した献立の確認や、日付変更、献立の変更、削除の方法はこちら	
D-オリジナルメニューを登録する	29
☆オリジナルメニューの登録方法はこちら	
E-データアップデートをする	44
☆マスターデータを最新のものに更新する方法はこちら (本ソフトのデータは最新のため、当面、本機能は作動しません)	
食料自給率の計算について	47
栄養成分の「必要量」と「充足率」について	48

A-ユーザー登録して利用する



A-1: ユーザーを追加します。ソフトを起動し「+ユーザー追加」を押してユーザー登録をしてください。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

ユーザー登録

お名前

性別 男性 女性

生年月日

1979年	3月	31日
1980年	4月	1日
1981年	5月	2日

登録する 

[前の画面に戻る](#)

お名前、性別、生年月日を入力し、このボタンをクリック

A-2: お名前、性別、生年月日を入力し、登録ボタンを押してください。

※性別、生年月日を入力することで、あなたに必要なビタミン・ミネラルの1日当たり必要量と、あなたの食事におけるビタミン・ミネラルの充足率が表示・計算されます。入力がない場合、18～29歳男性のビタミン・ミネラルの1日当たり必要量により表示・計算されます。



A-3 : ボタンに名前が入りました。これでユーザー登録は完了です。



A-4: ユーザーを選択すると、「操作を選択してください」の画面が出てきます。ユーザー登録をすると毎日のデータを保存できますが、料理を先に選択してから日付を登録するか、日付を登録してから料理を選択するかここで決めます。料理を先に選択したいときは「日付を指定しないで登録する」を、日付を先に登録したいときは「カレンダーから日付を指定して登録する」を選びます。「カレンダーから日付を指定して登録する」を押すと、初めにA-13の画面が表示されますので、先に日付を指定することになります。

クッキング目録 国産太郎と学ぶ料理目録計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

検索方法を選んでね

キーワードで探す 検索する

ジャンルから検索 材料から検索

調理方法から検索 オリジナルメニューを呼び出す

ここでは「調理方法から検索」ボタンをクリック

前の画面に戻る



A-6 :料理を検索します。「キーワードで探す」の他、「ジャンルから検索」「材料から検索」「調理方法から検索」から選べます。オリジナルメニューを登録していれば「オリジナルメニューを呼び出す」からも料理を選択できます。

クッキング目録 国産太郎 さんでログイン中

オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

調理方法から検索する

① 調理方法を選んでね

- 煮る
- 炒める
- 焼く
- 炊く
- 蒸す
- 和える

② 料理を選んでね

- 煮豆
- 鶏つくね煮
- 鶏肉と野菜の胡麻味噌煮
- 豚の角煮
- ロールキャベツ
- ピーマンの肉詰め煮

オリジナルメニューを追加する

前の画面に戻る

材料名	グラム数
砂糖	10
ささげ/乾	20
しょうゆ	2

次へ進む

ここでは煮豆を選択します

お料理を選択してこのボタンをクリック



A-7 : 料理を選び、次へ進みます。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

献立を確認しよう

お料理を追加する **オリジナルメニューを作る**

お料理一覧 **材料一覧**

煮豆

選択したお料理が表示されます

材料名	グラム数	産地	あなたのカロリー自給率	左の国内平均	あなたの生産額自給率	左の国内平均
砂糖	10	不明	31	(31)	48	(48)
ささげ/豆	20	不明	0	(0)	0	(0)
しょうゆ	2	不明	22	(22)	94	(94)

献立が揃ったらこのボタンをクリック

オリジナルメニューとして登録する **材料を追加する** 材料を変更する 材料を削除する

お料理を削除する

前の画面に戻る

計算してみる

A-8 :献立に他の料理を追加する場合は「お料理を追加する」を押し追加をしてください。献立が揃ったら「計算してみる」を押します。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

結果

計算結果のみを見る場合

ツイート

計算結果のお料理ごとの内訳や、栄養の充足状況等、詳細なデータを見る場合

煮豆

計算結果の解説を見る場合

簡易出力 詳細出力 解説

データを出力する PDFを作成する

あなたの選択した産地の食材で作った献立の

カロリーベースの食料自給率は **11%** です。
生産額ベースの食料自給率は **19%** です。

なお、平成27年3月に閣議決定された食料・農業・農村基本計画においては、平成37年度までに、カロリーベースの食料自給率を基準年度（平成25年度）の39%から45%、生産額ベースの食料自給率を基準年度（同）の65%から73%に引き上げる目標を設定しています。

主要な栄養成分量の摂取量は、エネルギー 107Kcal、たんぱく質 5g、脂質 0gです。
充足率は、エネルギー 4%、たんぱく質 8%です。
PFCバランスは、たんぱく質 18%、脂質 3%、炭水化物 79%です。

料理ごとの食料自給率は「詳細出力」でご覧いただけます

前の画面に戻る

A-9：選択された献立の自給率などの計算結果が表示されます。「簡易出力」、「詳細出力」、「解説」がご覧いただけます。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

結果

[シェア](#) [ツイート](#)

煮豆

食料自給率、栄養成分量の摂取量、必要量、充足率、PFCバランス、料理ごとの出力といったデータを見ることができます

[簡易出力](#) [詳細出力](#) [解説](#) [データを出力する](#) [PDFを作成する](#)

[食料自給率](#) [栄養成分量の摂取量、必要量、充足率](#) [PFCバランス](#) [料理ごとの出力](#) [別ウィンドウで表示](#)

あなたの選択した産地の食材で作った献立の

カロリーベースの食料自給率は **11%** です。
生産額ベースの食料自給率は **19%** です。

なお、平成27年3月に閣議決定された食料・農業・農村基本計画においては、平成37年度までに、カロリーベースの食料自給率を基準年度（平成25年度）の39%から45%、生産額ベースの食料自給率を基準年度（同）の65%から73%に引き上げる目標を設定しています。

画面が小さく見にくいときはこのボタンをクリック

[前の画面に戻る](#)

A-10：詳細出力の画面です。画面が小さく見にくいときは、「別ウィンドウで表示」をクリックすると、別ウィンドウで大きく表示させることもできます。
注：計算などの作業を続けるときは、必ず別ウィンドウを閉じてから行ってください。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

結果

シェア ツイート

煮豆

計算結果の解説はこちら

簡易出力 詳細出力 **解説** データを出力する PDFを作成する

あなたの食事は、小麦、大豆、畜産物、砂糖、油脂類等の国産割合が低い品目を中心とした料理で成り立っています。また、雑穀、豆類、調味料等の国産割合が低く、国産品と輸入品の価格差が小さい品目も使用しています。

前の画面に戻る

A-11 : 解説の画面です。今回の自給率の計算結果の理由などが説明されます。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

結果

シェア ツイート

結果を保存する

煮豆

お料理の計算結果をSNSで発信する場合はこちらをクリック

内容を保存する場合はこのボタンをクリック
先に日付を選択した場合はその日付に記録されます。先に献立を選択した場合は、カレンダー画面(次頁)が表示されます

簡易出力 詳細出力 解説

データを出力する PDFを作成する

あなたの選択した産地の食材で作った献立の

カロリーベースの食料自給率は **11%** です。
生産額ベースの食料自給率は **19%** です。

なお、平成27年3月に閣議決定された食料・農業・農村基本計画においては、平成37年度までに、カロリーベースの食料自給率を基準年度(平成25年度)の39%から45%、生産額ベースの食料自給率を基準年度(同)の65%から73%に引き上げる目標を設定しています。

主要な栄養成分量の摂取量は、エネルギー 107Kcal、たんぱく質 5g、脂質 0gです。
充足率は、エネルギー 4%、たんぱく質 8%です。
PFCバランスは、たんぱく質 18%、脂質 3%、炭水化物 79%です。

料理ごとの食料自給率は「詳細出力」でご覧いただけます

前の画面に戻る

A-12: 計算結果を保存する場合は「結果を保存する」を押してください。

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト

国産太郎 さんでログイン中です オリジナルメニュー 献立カレンダー ユーザー情報変更 ログアウト

結果

献立カレンダー

◀ 前週 2015/04/12 翌週 ▶ 閉じる

	04/06(月)	04/07(火)	04/08(水)	04/09(木)	04/10(金)	04/11(土)	04/12(日)
朝食	登録する						
昼食	登録する						
夕食	登録済	登録する	登録する	登録する	登録する	登録する	登録する

◀ 前の画面に戻る

A-13 : どの日の献立かを選択し、結果の登録を行います。既に登録されているところは「登録済」となっています。