

E-データアップデートをする

注:クッキング自給率ソフト本体のデータ更新を行うための機能ですが、お使いのソフトは最新の平成26年度のデータを使用しており、当面の間、データ更新を行う必要がないことから、本機能は作動しません

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



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

使い方を見る

使ってみる

ユーザー登録すると「毎日の食事の自給率データ」が保存できるよ！

国産太郎	+ ユーザー追加	+ ユーザー追加	+ ユーザー追加	+ ユーザー追加
+ ユーザー追加				

データアップデート 最新データに更新したい方はこちらから

終了する

このボタンをクリック

E-1: データをアップデートする場合は画面下の「データアップデート」ボタンを押してください。
注: 今まで登録されている計算結果は新しいデータでの計算結果に全て更新されます。

データアップデート

現在の使用データは、平成26年度 データを利用しています。

最新のデータに更新するには、インターネットに接続する必要があります。

現在、最新のデータです。

このボタンをクリック



最新のデータに更新する

◀ 前の画面に戻る

E-2 : データを最新版にアップデートします。インターネットにつながる状態で「最新のデータに更新する」を押してください。

食料自給率の計算について

- 1 計算に用いた品目別自給率及び単価については、一部品目で類似食品のデータへの代替や各種統計に基づく推計を行っています。また、畜産物については飼料の輸入、加工食品（でんぷん、砂糖類、油脂類、みそ、しょうゆ）については原料の輸入を考慮しています。

- 2 生産額ベース食料自給率の算定に使用している食材ごとの価格については、国産については生産者から出荷される際の価格、外国産については港湾での輸入価格となっています。これらの価格には、食材ごとの出荷後の流通経費、加工賃等は含まれていないため、小売価格とは大きく異なります。
なお、
 - ① 牛肉、豚肉及び鶏肉については、部位にかかわらず同一価格を使用しています。
 - ② 乳製品については、原料である生乳に換算し、製品形態にかかわらず同一価格を使用しています。
 - ③ 魚介類については、食材の種類にかかわらず同一価格を使用しています。
 - ④ 海藻類については、食材の種類にかかわらず同一価格を使用しています。
 - ⑤ 国産の加工品（油脂類、調味料等）については、原材料の価格に国内での付加価値分を加算したものを使用しています。

栄養成分の「必要量」と「充足率」について

本ソフトにおいて、各栄養素の摂取量をみる際に参考となるものとして掲載した「必要量」は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」を参考に、以下のように用いています。

まず、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ヨウ素、セレン、モリブデンでは、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、摂取不足の回避を目的として設定されるほとんどの人が充足しているとみなせる「推奨量（RDA）」を用いています。

推奨量が設定されていないナトリウムでは、半数の人が必要量を満たすと推定される「推定平均必要量（EAR）」の1日当たり1.5g（食塩相当量）を用いています。なお、実際の食生活では、ナトリウムの食塩相当量（食塩相当量（g）＝ナトリウム（mg）×2.54÷1000）について、以下の生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量である「目標量（DG）」を守るようにすることが大切です。

	男性	女性
0～5（月）	—	—
6～11（月）	—	—
1～2（歳）	3.0g/日未満	3.5g/日未満
3～5（歳）	4.0g/日未満	4.5g/日未満
6～7（歳）	5.0g/日未満	5.5g/日未満
8～9（歳）	5.5g/日未満	6.0g/日未満
10～11（歳）	6.5g/日未満	7.0g/日未満
12～14（歳）	8.0g/日未満	7.0g/日未満
15～17（歳）	8.0g/日未満	7.0g/日未満
18～29（歳）	8.0g/日未満	7.0g/日未満
30～49（歳）	8.0g/日未満	7.0g/日未満
50～69（歳）	8.0g/日未満	7.0g/日未満
70歳以上	8.0g/日未満	7.0g/日未満

推奨量と推定平均必要量が設定されていないビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、パントテン酸、ビオチン、カリウム、リン、マンガン、クロムでは、一定の栄養状態を維持するのに十分な量であり、この量以上を摂取している場合は不足のリスクがほとんどない「目安量（A I）」を用いています。なお、目安量を下回っていることが、直ちに当該栄養素の不足の可能性を示すものではありません。

本ソフトで用いた栄養成分の「充足率」は、食材の使用量から簡易的に計算した摂取量を、上記「必要量」で割った値を表示しています。このように、各栄養素により「必要量」の定義が異なることから、「充足率」の値は健康の保持・増進等に与える影響を直接的に示すものとはなりません。