

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

お名前、性別、生年月日を入力し、このボタンをクリック

登録する

[前の画面に戻る](#)

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

[シェア](#) [ツイート](#)

計算結果のみを見る場合

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](#) [別ウインドウで表示](#)

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、「別ウインドウで表示」をクリックすると、別ウイ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、必ず別ウイ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。

B-ユーザー登録せず利用する



B-1:ソフトを起動し「使ってみる」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

ゲスト さんでログイン中です

終了する

献立を確認しよう

お料理を追加する

このボタンをクリック

お料理一覧

材料一覧

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

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**

B-2：献立をつくるために、「お料理を追加する」を押します。

クッキング目録 小くさんと学ぶ料理目録計算ソフト

ゲスト さんでログイン中です

閉じる

検索方法を選んでね

キーワードで探す [検索する](#)

ここでは「ジャンルから検索」ボタンをクリック

[ジャンルから検索](#) [材料から検索](#)

[調理方法から検索](#)

[前の画面に戻る](#)



B-3 : 料理は「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。

クッキング目録 かくさんと学ぶ料理目録計算ソフト

ゲスト さんでログイン中です

終了する

ジャンルから検索

① ジャンルを選んでね

- 和食
- 中華料理
- アジア料理
- 西洋料理・洋食
- その他

② 料理を選んでね

- カレーライス
- インド風チキンカレー
- ピビンバ
- クッパ

材料名	グラム数
白米ごはん	200
じゃがいも	50
たまねぎ	80
にんじん	20

ここではアジア料理を選択します

ここではカレーライスを選択します

お料理を選択してこのボタンをクリック

次へ進む

前の画面に戻る

B-4: ジャンルを選んで料理を選択し、「次へ進む」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

ゲスト さんでログイン中です

終了する

献立を確認しよう

お料理を追加する

他の料理を追加する場合はこのボタンをクリック

選択したお料理が表示されます

お料理一覧

材料一覧

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
白米ごはん	200	不明	98	(98)	99	(99)
じゃがいも	50	不明	57	(57)	77	(77)
たまねぎ	80	不明	72	(72)	84	(84)
にんじん	20	不明	64	(64)	77	(77)
豚肉/口	80	不明	7	(7)	48	(48)
カレー粉	15	不明	2	(2)	64	(64)

選んだお料理を削除する場合は削除するお料理を選択し、このボタンをクリック

材料を追加する

材料を変更する

材料を削除する

献立が揃ったらこのボタンをクリック

お料理を削除する

前の画面に戻る

計算してみる

B-5 : 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

ゲスト さんでログイン中です

終了する

結果

計算結果のみを見る場合

カレーライス

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

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 **56%** です。
生産額ベースの食料自給率は **73%** 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 698Kcal、たんぱく質 23g、脂質 21gです。
充足率は、エネルギー 26%、たんぱく質 39%です。
PFCバランスは、たんぱく質 13%、脂質 27%、炭水化物 60%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

B-6：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

ゲスト さんでログイン中です

終了する

結果

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

カレーライス

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 **56%** です。
生産額ベースの食料自給率は **73%** 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。

% 100 80

■ カロリーベース食料自給率
■ 生産額ベース食料自給率

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

B-7：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」を押すと、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。

※ ユーザー登録せず利用する場合、1日当たりビタミン・ミネラルの必要量と、食事におけるビタミン・ミネラルの充足率は、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。

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

ゲスト さんでログイン中です

終了する

結果

計算結果の解説はこちら

カレーライス

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、国産品と輸入品を平均的な比率で用いた料理から成り立っています。

前の画面に戻る

B-8：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。

C-カレンダーに登録した献立を確認する

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

このボタンをクリック

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**

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

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**



C-1: ユーザー選択後、カレンダーから登録した献立を確認する方法です。上の「献立カレンダー」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

献立カレンダー

このボタンをクリックすると1日分の計算結果を表示することができます

	04/06(月)	04/07(火)	04/08(水)	04/09(木)	04/10(金)	04/11(土)	04/12(日)
1日分	確認する	未登録	未登録	未登録	未登録	未登録	未登録
朝食	未登録						
昼食	ハンバーグドリア		未登録	未登録	未登録	未登録	未登録
夕食	煮豆		未登録	未登録	未登録	未登録	未登録

結果確認
日付変更
献立の変更
削除

期間を指定してデータを出します 2015/04/06 ~ 2015/04/12 出力する

指定した期間の計算結果を出力(献立、料理ファイル)できます

お料理を削除する

前の画面に戻る

計算してみる

ここでは結果確認をクリック

C-2: 献立を確認できます。日付変更、献立の変更、削除もここから行えます。
献立の確認等を行いたいところの「+」を押すと作業メニューが表示されます。

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](#)

2015年04月06日(月)昼食

シーフードドリア
シューマイ

[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 **51%** です。
生産額ベースの食料自給率は **67%** 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 757Kcal、たんぱく質 46g、脂質 22gです。
充足率は、エネルギー 29%、たんぱく質 77%です。
PFCバランスは、たんぱく質 25%、脂質 26%、炭水化物 49%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

[献立カレンダーへ](#)

C-3：献立の結果が表示されます。

D-オリジナルメニューを登録する

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

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

メニュー名を記入します

材料一覧

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

このボタンをクリック

材料を追加する 材料を変更する 材料を削除する

 **登録する**

[◀ 前の画面に戻る](#)

D-2: メニュー名を記入し、「材料を追加する」を押して材料を選択します。
メニュー名は登録の直前に入力することも可能です。

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

材料を追加する

お料理

種類一覧

- 穀類
- いも・でんぷん類
- 豆類（豆類加工品を含む）
- 野菜・木の実
- くだもの
- きのこ
- 海藻類
- 魚介類
- 肉・たまご
- 牛乳・乳製品
- 油脂類
- 調味料

材料一覧

- まぐろ類/さばはた
- まぐろ類/くろまぐろ赤身
- あさり
- かき
- はまぐり
- しじみ
- あまえび
- さくらえび/乾
- くるまえび
- しばえび
- かに
- いか
- たこ

グラム数

150 グラム

グラム

産地

- 日本
- 日本以外
- 不明

ここでは「150」を入力します

ここでは「はまぐり」を選択します

ここでは「不明」を選択します

ここでは「魚介類」を選択します

選択内容が良ければこのボタンをクリック

この内容で材料を追加する

前の画面に戻る

D-3: 材料を選択し、グラム数を入力、産地を選択した後「この内容で材料を追加する」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

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

材料一覧

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
はまぐり	150	不明	12	(12)	9	(9)

「はまぐり」が追加されています

更に材料を追加するときはこのボタンをクリック

材料を追加する 材料を変更する 材料を削除する

 登録する

[◀ 前の画面に戻る](#)

D-4：選択した材料が表示されます。更に材料を追加するときには「材料を追加する」を押し、「D-3」、「D-4」の手順を繰り返します。

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

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

材料一覧

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
ねぎ	5	不明	89	(89)	95	(95)
はまぐり	150	不明	12	(12)	9	(9)
料理酒	8	不明	98	(98)	99	(99)

このボタンをクリック

 登録する

D-5: 材料がそろったら「登録する」を押し登録します。

注: 既に登録されているメニュー名を入力して「登録する」を押すとエラーが表示されますので、メニュー名を変更して登録してください。

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



D-7: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。

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

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

- プリン
- シューマイ
- あさりの酒むし
- いたわさ
- あん団子
- 豆大福

材料名	グラム数
ねぎ	5
あさり	150
料理酒	8

オリジナルメニューを追加する

アレンジしたいお料理を選択してこのボタンをクリック

次へ進む

前の画面に戻る

D-8: アレンジしたい料理を選択し「次へ進む」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

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**

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
ねぎ	5	不明	89	(89)	95	(95)
あさり	150	不明	36	(36)	28	(28)
料理酒	8	不明	98	(98)	99	(99)

あさりの酒むし

ここでは「材料を追加する」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

計算してみる

前の画面に戻る

D-9: 「材料を追加する」、「材料を変更する」、「材料を削除する」を使い料理の材料を整えます。

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

材料を追加する

お料理 あさりの酒むし

種類一覧

- 穀類
- いも・でんぷん類
- 豆類（豆類加工品を含む）
- 野菜・木の实**
- くだもの
- きのこ
- 海藻類
- 魚介類
- 肉・たまご
- 牛乳・乳製品
- 油脂類
- 調味料

材料一覧

- とうがらし
- とうもろこし/スイートコーン
- トマト
- トマト/缶詰
- トマト/ジュース
- なす
- にら
- にんじん
- にんにく**
- ねぎ
- くさい
- り

グラム数

10 グラム

グラム

1片

産地

- 日本
- 日本以外
- 不明

ここでは「10」と入力します

ここでは「日本」を選択します

ここでは「野菜・木の实」を選択します

ここでは「にんにく」を追加します

追加が終わったらこのボタンをクリック

この内容で材料を追加する

前の画面に戻る

D-10：材料や、グラム数、産地を追加、変更するときはここで行います。

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

オリジナルメニューを登録する

オリジナルメニューに追加するには、メニュー名を入力する必要があります。
新しいメニューは「現在登録している名前以外」で入力してください。

メニュー名

メニュー名を記入

材料一覧

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
ねぎ	5	不明	89	(89)	95	(95)
あさり	150	不明	36	(36)	28	(28)
料理酒	8	不明	98	(98)	99	(99)
にんにく	10	日本	100	(50)	100	(88)

材料を追加する 材料を変更する 材料を削除する

これで良ければ登録ボタンをクリック

材料の追加等を行う場合はこちら

前の画面に戻る

登録する



D-12: メニュー名を入力して「登録する」を押してください。これで登録は完了です。

注: 既に登録されているメニュー名を入力して「登録する」ボタンをクリックするとエラーが表示されますので、メニュー名を変更して登録してください。

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

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

このボタンをクリック

前の画面に戻る



D-13 : 登録したメニューは「オリジナルメニューを呼び出す」から選べるようになります。

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。