

pyAPPRON Ver.1.0 操作マニュアル (Mac OS 版)

「pyAPPRON Ver.1.0」をご利用頂き、ありがとうございます。本プログラムは、令和 5 年 4 月に発表された「日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年」を利用した栄養価計算を行うプログラムです。同時に発表された「アミノ酸成分表編」・「脂肪酸成分表編」・「炭水化物成分表編」も引き続き収録しています。

本プログラムは Windows 版と Mac OS 版があり、どちらも同じ操作で、栄養価計算ができます。APPRON Ver.6 for Windows 以降の APPRON で作成した献立データも共通して使えます。



Excel はマイクロソフト(株)の登録商標です。

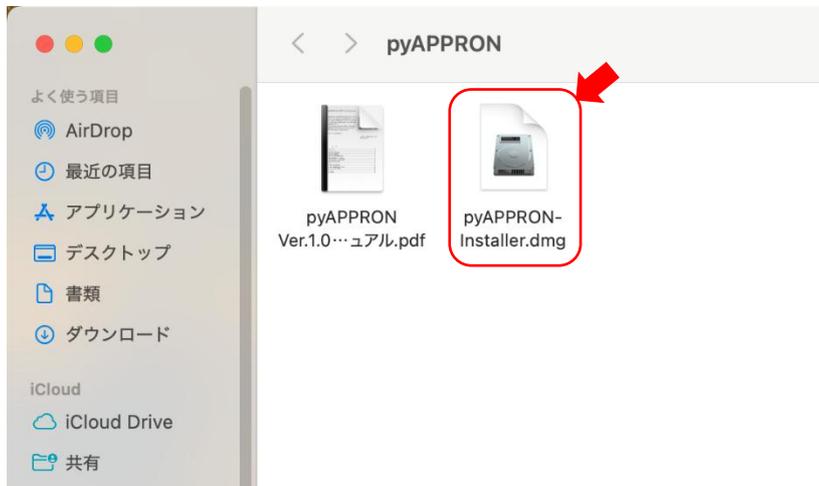
一般社団法人 健康栄養支援センター (HNS)
(製作者: 中間 昭彦)

目 次

1. インストール.....	2
2. アンインストール.....	3
3. 献立作成 (食材の選択).....	4
4. 献立作成 (重量変更).....	7
5. 献立作成 (食材の削除と行挿入).....	8
6. 献立作成(食材のコピー・貼り付け).....	9
7. 献立作成 (献立カードの追加・削除).....	10
8. 献立作成 (献立名設定).....	11
9. メニュー.....	12
10. 献立ファイルを保存・開く.....	14
11. 献立の計算結果印刷とファイル出力.....	15
12. オプション (表示・印刷など).....	19
13. ツールバー.....	20
14. 利用規約.....	21

1. インストール

ホームページから、MacOS 用 pyAPPRON.zip をダウンロードし、そのファイルをダブルクリック、生成したフォルダを開いてください。



pyappron-Installer.dmg をダブルクリックしてください。



上のようなインストールウィンドウが表示されます。

左の pyAPPRON のアイコンを Application フォルダに、ドラッグドロップするとインストールできます。

重要 (pyAPPRON を正常に起動させるために)

Application の pyAPPRON をダブルクリックし、起動すると下のようなメッセージが表示されます。これは pyAPPRON が Apple 社から「公証」を取得していないことに起因します (公証の取得には年 99 ドル必要)。



この状態で、

1. システム設定 → プライバシーとセキュリティ を開く。
2. 「“pyAPPRON” は開発元を確認できないため開けません」と表示される。
3. 「このまま開く」をクリック。

上の 1~3 の操作ができない場合は、次の操作を行ってください。以下の操作を行うと pyAPPRON は正常に起動します。

1. 上のメッセージを[キャンセル]で消す。
2. ターミナルを開く(Command + Space で「ターミナル」と入力して開く)。
3. 次のコマンドを入力して実行 (カーソルのところに下の文字列をコピー・貼り付けしてエンターキーを押してください)。
`xattr -rc /Applications/pyAPPRON.app`
4. ターミナルを閉じる。
5. pyAPPRON を再度開く。

2. アンインストール

Application フォルダにある pyAPPRON のアイコンを右クリックし、メニューから「ゴミ箱に移す」を選択します。

3. 献立作成 (食材の選択)

新しい食材を選択するには 3 つの方法があります。

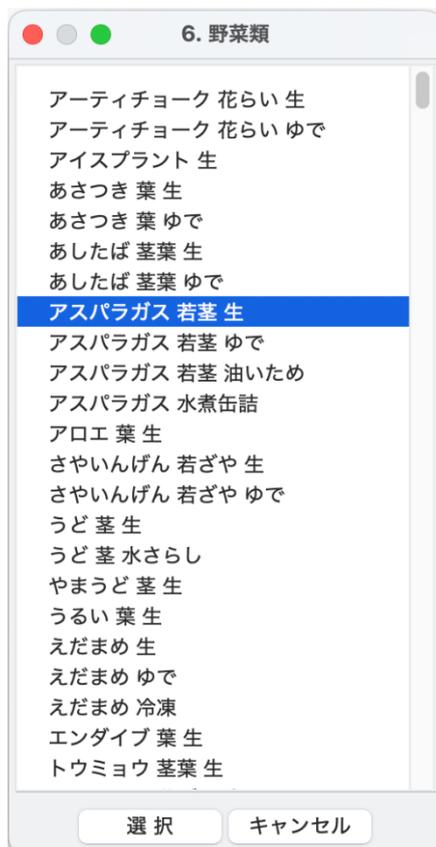
a. 一覧表から食材を選択する方法 (一般的な方法)

メニュー:「編集」/「食材選択」を選択。あるいはツールバーの「食材選択」ボタンを押します。あるいはマウスの右ボタンをプログラムウィンドウの中で押し、表示されたメニューの中で「食材選択」を選択します。



食品群の目次の表示

選択する食材の含まれている食品群を選択します。マウスで、選択する食品群をダブルクリックします。あるいは[↑]・[↓]キーで選択する食品群を選び、[Enter]キーを押します。



食材一覧の表示

食材を選択します。マウスで、選択する食材をダブルクリックします。あるいは[↑]・[↓]キーで選択する食材を選び、[Enter]キーを押します。ウインドウの大きさは可変です。

食材を選択すると、献立カードに選択した食材が使用重量 100g で追加されます。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06007	アスパラガス 若茎 生	100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31

群目次も食材一覧も献立作成中に常に手前に表示されるように設定されています。不必要なときは[キャンセル]で表示を消してください。メニューの「食材選択」を選ぶと、再度表示できます。また、ウィンドウの移動も可能です。

b. 食品番号を入力する方法

食品番号の欄に直接、食品番号(5桁)を入力し、[Enter]キーを押すと、その食材の食品名・成分値が表示されます。新規の食材の重量は 100g で表示されます。既に重量が設定されている食材を変更するとその重量で計算されます。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		300.0	165	25.8	4.5	4.1	69	810	44	1.6	75
06007	アスパラガス 若茎 生	100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039											

先頭列(食品番号欄)に食品番号を半角文字で入力し、[Enter]キーを押します。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		400.0	190	28.9	4.8	9.0	70	1100	45	2.0	75
06007	アスパラガス 若茎 生	100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0

食品名および使用重量 100g での成分の計算結果が表示されます。

c. 食品呼称を入力する方法 (これがとっても簡単!)

食品名の欄に直接、ひらがなで食品呼称を入力し、[Enter]キーを押すと、候補食品名の一覧が表示されます。その一覧から食材を選択する方法です。新規の食材の重量は 100g で表示されます。既に重量が設定されている食材を変更するとその重量で計算されます。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		400.0	190	28.9	4.8	9.0	70	1100	45	2.0	75
06007	アスパラガス 若茎 生	100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
	もやし										

2 列目「食品名」欄に全角ひらがなで食品呼称を入力。確定して、[Enter]キーを押します。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		400.0	190	28.9	4.8	9.0	70	1100	45	2.0	75
06007	アスパラガス 若茎 生	100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
	もやし										
	アルファルファもやし 生 だいずもやし 生 だいずもやし ゆで だいずもやし 油いため ブラックマッペもやし 生 ブラックマッペもやし ゆで ブラックマッペもやし 油いため りょくとうもやし 生 りょくとうもやし ゆで りょくとうもやし 油いため もやしのナムル										

「もやし」で登録されている食品名の一覧が表示されます

候補となる食材がリストアップされます。食材を選択します。マウスで、選択する食材をダブルクリック、あるいは[↑]・[↓]キーで選択する食材を選び、[Enter]キーを押します。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		500.0	205	30.7	4.9	10.3	73	1179	54	2.2	75
06007	アスパラガス 若茎 生	100.0	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
06291	りょくとうもやし 生	100.0	15	1.8	0.1	1.3	3	79	9	0.2	0

選択しないで表示を消すときには、[ESC]キーを押す。候補が1つしかない場合は、すぐに食品名が表示されます。

4. 献立作成 (重量変更)

食材選択後、使用重量の入力が必要となります。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		500.0	205	30.7	4.9	10.3	73	1179	54	2.2	75
06007	アスパラガス 若茎 生	85	21	2.6	0.2	1.8	2	270	19	0.7	31
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
06291	りょくとうもやし 生	100.0	15	1.8	0.1	1.3	3	79	9	0.2	0

使用重量を変更したいセルにカレントセル (青い箱)を合わせて、重量を書き換えます。[Enter]キーを押すと、重量が変更され、下のセルにカレントセルが移動します。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		485.0	202	30.3	4.9	10.0	73	1138	51	2.1	70
06007	アスパラガス 若茎 生	85.0	18	2.2	0.2	1.5	2	230	16	0.6	26
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
06291	りょくとうもやし 生	100.0	15	1.8	0.1	1.3	3	79	9	0.2	0

数値を書きかえる方法は Microsoft Excel とほぼ同じです。数値以外の文字は無視されます。

廃棄率を利用した計算

カレントセルを変更したいセルに合わせた後、そのセルの中にマウスポインタがはいつている状態でマウスの右ボタンをクリックすると、電卓が表示されます。



四則演算ができます。[=]ボタンを押すと計算結果を表示します。

[OK]ボタン: 表示されている計算結果を重量欄に入力。計算の終わりに[OK]ボタンを押しても計算結果が重量欄に入力されます。

[廃棄量 +]ボタン: 表示している重量にその食品の廃棄率分を加算

[廃棄量 -]ボタン: 表示している重量からその食品の廃棄率分の重量を減算

テンキーも使用できます。キートップの記号に対応しています。

テンキーの[Enter]キーは[=]ボタンに対応しています。

[backSpace]キー ⇒ [C]ボタン

[↑]矢印キー ⇒ [廃棄量 +]ボタン

[↓]矢印キー ⇒ [廃棄量 -]ボタン

5. 献立作成 (食材の削除と行挿入)

「食材削除」・・・カレントセル行の食材を1つだけ削除します。



削除の確認を行います。
カレントセル行が空白行の場合は、すぐに行の削除が行われます。

「選択食材一括削除」・・・選択された食材を一括して削除します。



食材の一括削除の確認を行います。

「行挿入」・・・カレントセル行に1行空白行を挿入します。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		485.0	202	30.3	4.9	10.0	73	1138	51	2.1	70
06007	アスパラガス 若茎 生	85.0	18	2.2	0.2	1.5	2	230	16	0.6	26
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しろさけ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
06291	りょくとうもやし 生	100.0	15	1.8	0.1	1.3	3	79	9	0.2	0

行の挿入を行うと、カレントセルの上に空白行が挿入されます。

6. 献立作成(食材のコピー・貼り付け)

表示されている食材を他の献立やファイルにコピーする機能です。

コピー

コピーする対象をクリップボードに選択します。APPRON 上で食材をコピーするときには必ず食品番号を選択の対象に入れてください。重量までコピーする場合は下のように重量までをコピー範囲に加えてください。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		485.0	202	30.3	4.9	10.0	73	1138	51	2.1	70
06007	アスパラガス 若茎 生	85.0	18	2.2	0.2	1.5	2	230	16	0.6	26
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しるさげ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	100.0	25	3.1	0.3	4.9	1	290	1	0.4	0
06291	りょくとうもやし 生	100.0	15	1.8	0.1	1.3	3	79	9	0.2	0

食品番号だけを選択し、コピーした場合は、貼り付けの時、使用重量 100g で貼り付けられます。

Microsoft Excel などに、APPRON の表示されている内容をコピーするときには、コピーしたいセルを自由に選択し、[コピー]を選択してください。

貼り付け

クリップボードに複写したデータを、APPRON に食材として貼り付けます。

貼り付けは、カレントセルの上に新しい行を挿入し、貼り付けます。

コピー時に、食品番号だけを選択した場合は、貼り付けの時、使用重量 100g で貼り付けられます。

コピー時に、食品番号から重量までを選択した場合、貼り付けの時、使用重量も一緒に貼り付けられます。

貼り付けるデータが、APPRON の貼り付けるデータと形式が異なっている場合は、エラーの表示があります。

食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量
【合計】		285.0	162	25.4	4.5	3.8	69	770	41	1.5	70
06007	アスパラガス 若茎 生	85.0	18	2.2	0.2	1.5	2	230	16	0.6	26
06245	青ピーマン 果実 生	100.0	20	0.9	0.2	2.3	1	190	11	0.4	33
10134	しるさげ 生	100.0	124	22.3	4.1	0.0	66	350	14	0.5	11

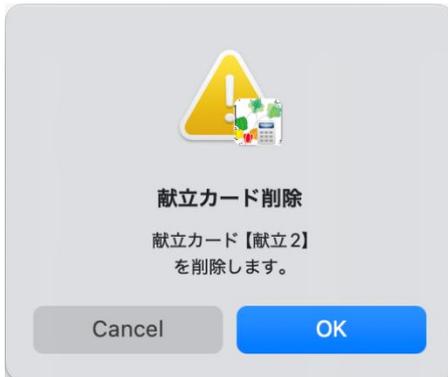
7. 献立作成 (献立カードの追加・削除)

献立カード追加

献立カードが不足した場合に追加するための命令です。献立カードは、選択されている献立の次に追加されます。献立カードの並べ替え(タブの並べ替え)はできません。

献立カードの削除

不必要となった献立カードや使用しなかった献立カードは削除することができます。削除したい献立カードのタブを選んだ後に、「献立カードの削除」を選択。



献立カード削除の確認を行います。

選択された献立カードが未使用の場合は、すぐにカードの削除が行われます。

献立ファイルを構成する献立カードの枚数、あるいは献立カードに含まれる食材の数についての制限はありません。制限となるものはプログラムがインストールされているコンピュータのメモリ容量などです。メモリが一杯になるまで食材の選択は行えます。

8. 献立作成 (献立名設定)

献立名設定

選択している献立カードの献立名を設定します。献立カードの献立名の部分をダブルクリックしても下の献立名入力の画面が表示されます。



献立名は任意に設定できます。ただし、"," (半角コンマ)を使用した場合は献立ファイル保存の関係で、"_" (アンダーバー)に置き換えられます。

9. メニュー

ファイル



ファイルメニューは Microsoft Excel などとほぼ同等の機能を持っています。APPRON で作成される献立ファイルの拡張子は、“amn” になります。献立ファイルの新規作成や既存の献立ファイルの呼び込み、APPRON を終了するなどの命令があります。

新規作成(N)	新しく献立を作成します。新規の APPRON が起動します。
開く(O)	既に作成されて、保存されている献立ファイルを読み込みます。
閉じる(X)	献立の作成作業を終了します。プログラムは終了しません。
上書き保存(S)	読み込まれた献立を、同じファイル名で保存します。
名前を付けて保存(A)	作業中の献立を、新しいファイル名を付けて保存します。
終了	APPRON を終了します。

編集



編集メニューは APPRON 独特の項目が多数あります。

食材選択(F)	新しく食材一覧から食材を選択します。
食材削除(D)	カレントセルの選択済みの食材を1つ削除します。
行挿入(I)	カレントセルの上に1行挿入します。挿入された行は空行です。
コピー(C)	選択したセルをクリップボードに複写します。

貼り付け(V)	クリップボードの内容を食材一覧に追加します。
すべてを選択(A)	すべてのセルを選択状態にします。
選択食材一括削除	選択されたセルの食材をまとめて削除します。
献立名設定	献立カードの献立名を設定します。
献立カード追加(X)	献立カードを追加します。
献立カード削除(Y)	表示している献立カードを削除します。

計算・印刷



献立ファイルの集計・印刷を行います。

献立の計算・印刷(T)	献立カードを計算・印刷します。
-------------	-----------------

オプション



各設定を行います。

表示設定(D)	表示する成分を設定します。
印刷設定(P)	印刷時の紙の向き、マージン等を設定します。
ツールバー表示(T)	ツールバーの表示の ON・OFF を設定します。

ヘルプ



ヘルプの表示(V)	ヘルプファイルを表示します。
APPRON について(A)	pyAPPRON Ver.1.0 の情報

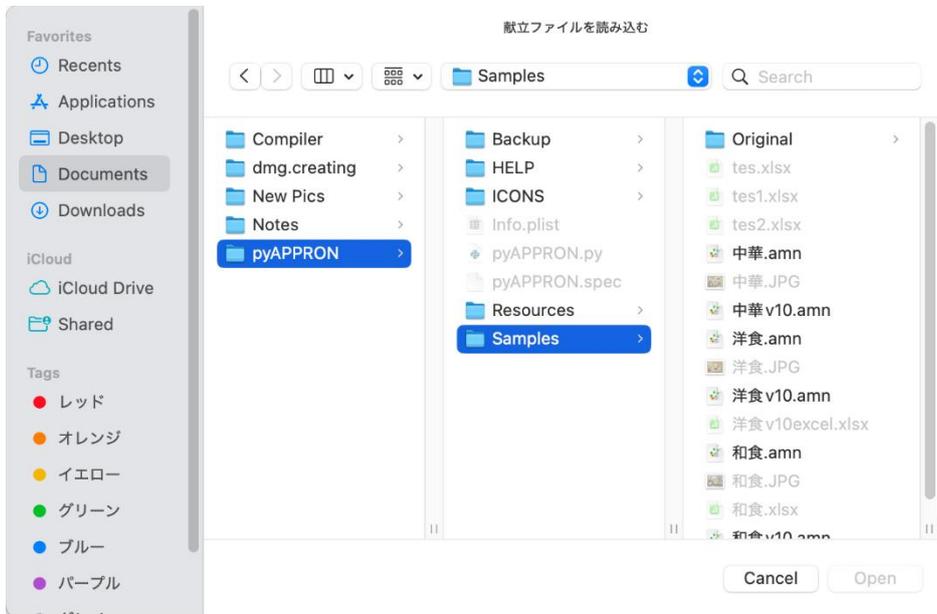
10. 献立ファイルを保存・開く

新規作成

作成中の献立を消して、新しい献立を作成します。

開く

既存の APPRON の献立ファイルを開く



開くファイルを選択するウィンドウ

既存の APPRON の献立ファイルは APPRON の小さなアイコンがついています。ファイル名は*****.amn です。

上書き保存

編集中の既存の献立ファイルを同じ名前で保存します。

名前を付けて保存

編集中の献立ファイルに名前を付けて保存します。



名前を付けて保存するウィンドウ

献立ファイル名の後ろに「.amn」をつける必要はありません。無い時には自動的に付加されます。

11. 献立の計算結果印刷とファイル出力

メニュー:「献立の計算・印刷」で献立カード群及び群別食品の計算と印刷及びファイルへの出力を行います。

集計結果には2種類があります。表示タブを変えることで、それぞれを表示できます。

- ・ **一般集計** (献立別に食材の計算を行う)
- ・ **群別集計** (18 群別に食材を集計する)



献立名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム
【総計】	571.7	748	31.9	21.3	7.0	1374	1234
<input checked="" type="checkbox"/> さばのおろしあんがけ	213.4	238	15.6	15.8	1.3	543	439
<input checked="" type="checkbox"/> 茶碗蒸し	103.6	45	5.0	2.3	0.3	406	109
<input checked="" type="checkbox"/> ゴマあん白玉抹茶ソースがけ	36.8	113	2.7	1.3	1.2	1	24
<input checked="" type="checkbox"/> ご飯	80.0	274	5.2	1.6	1.0	1	120
<input checked="" type="checkbox"/> 小松菜とえのきのウメ和え	114.5	45	3.1	0.2	2.7	422	444
<input checked="" type="checkbox"/> さつまいものレモン煮	23.4	33	0.2	0.0	0.4	2	98

群別集計を表示するときには、タブをクリックしてください。



群名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム
【総計】	571.7	748	31.9	21.3	7.0	1374	1234	11
1. 穀類	98.0	337	6.3	1.8	1.1	1	121	
2. いも及びでん粉類	26.5	47	0.2	0.0	0.4	2	98	
3. 砂糖及び甘味類	6.8	27	0.0	0.0	0.0	0	0	
4. 豆類	11.0	16	1.1	0.1	0.7	0	7	
5. 種実類	2.0	12	0.4	1.1	0.3	0	8	
6. 野菜類	119.0	24	1.4	0.2	2.3	15	428	10
7. 果実類	6.6	5	0.1	0.0	0.1	150	8	
8. きのこと類	45.0	15	1.2	0.1	1.8	1	150	

計算対象献立の選択

「一般集計モード」表示では1列目にチェックボックス が表示されます。チェックボックスがチェックされているときに、その献立は計算の対象になります。

チェックボックスを外すと、文字がグレーになり、計算対象から外れます。

	献立名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム
	【総計】	420.4	591	26.1	19.7	3.0	952	766
<input checked="" type="checkbox"/>	さばのおろしあんがけ	213.4	238	15.6	15.8	1.3	543	439
<input checked="" type="checkbox"/>	茶碗蒸し	103.6	45	5.0	2.3	0.3	406	109
<input type="checkbox"/>	ゴマあん白玉抹茶ソースがけ	36.8	113	2.7	1.3	1.2	1	24
<input checked="" type="checkbox"/>	ごはん	80.0	274	5.2	1.6	1.0	1	120
<input type="checkbox"/>	小松菜とえのきのウメ和え	114.5	45	3.1	0.2	2.7	422	444
<input checked="" type="checkbox"/>	さつまいものレモン煮	23.4	33	0.2	0.0	0.4	2	98

計算の対象となる献立の選択

チェックを外れた状態で、「群別集計タブ」に移ると、一般集計の計算対象献立のみの群別集計が行われます。

メニュー・ファイル

2種類のファイル出力と計算終了(ウィンドウを閉じる)があります。

Excel ファイル作成(E)	再計算可能なエクセルファイルを出力します。
CSV ファイル作成(C)	CSV ファイル(コンマで区切られたテキストファイル)を出力します。
終了(Q)	計算のウィンドウを閉じます。

Excel ファイル作成

ファイル名(Excel ファイル)を指定します。ファイル名に拡張子は不要です。自動的に「.xlsx」という拡張子が付加されます。



さばのおろしあんがけ													
食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビ
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	
10154	まさば 生	70.0	148	14.4	11.8	0.0	77	231	4	0.8		26	0.15
16001	清酒 普通酒	3.0	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0		0	0.00
17012	食塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	156	0	0	0.0		0	0.00
06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	18.0	6	0.3	0.0	0.5	0	36	6	0.1		1	0.01
06093	ししとう 果実 生	10.0	2	0.2	0.0	0.4	0	34	1	0.1		4	0.01
06134	だいこん 根 皮なし 生	35.0	5	0.1	0.0	0.5	6	81	8	0.1		0	0.01
17021	かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	55.0	1	0.2	0.0		19	35	2	0.0		0	0.01
17007	こいくちしょうゆ	5.0	4	0.4	0.0	0.0	285	20	1	0.1		0	0.00
16025	みりん 本みりん	4.0	10	0.0	0.0		0	0	0	0.0		0	0.00
16001	清酒 普通酒	3.0	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0		0	0.00
14006	醤油油	4.0	35	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0		0	0.00
02034	じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0		0	0.00
02034	じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0		0	0.00
	【合 計】	213.4	238	15.6	15.8	1.3	543	439	24	1.1		32	0.18
茶碗蒸し													
食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビ
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	
12004	鶏卵 全卵 生	17.0	24	2.1	1.7	0.0	24	22	8	0.3		36	0.01
17021	かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	65.0	1	0.2	0.0		22	41	2	0.0		0	0.01
17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	312	1	0	0.0		0	0.00
16001	清酒 普通酒	0.8	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0		0	0.00
16025	みりん 本みりん	0.8	2	0.0	0.0		0	0	0	0.0		0	0.00
17008	うすくちしょうゆ	0.2	0	0.0	0.0	0.0	13	1	0	0.0		0	0.00
11216	にわとり 成鶏肉 もも皮なし 生	10.0	13	2.2	0.5	0.0	5	22	1	0.2		2	0.01
08039	生しいたけ 菌床栽培 生	5.0	1	0.2	0.0	0.2	0	15	0	0.0		0	0.01
10379	蒸しかまぼこ	3.0	3	0.4	0.0	0.0	30	3	1	0.0		0	0.00
06278	蒸みつば 粟 生	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0	5	0	0.0		3	0.00
	【合 計】	103.6	45	5.0	2.3	0.3	406	109	12	0.5		40	0.03
ゴマあん白玉抹茶ソースがけ													
食品番号	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビ
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	

保存した Excel ファイルを Numbers で開いてみたものです。使用重量を変更すると、成分値、小計、総計すべてが再計算されます。すなわち、エネルギー以降のセルには計算式が入力されています。ネイティブな Excel ファイルです。(ここでは Sheet で開いていますが、MS-Excel で開くことができます。)

CSV ファイル作成

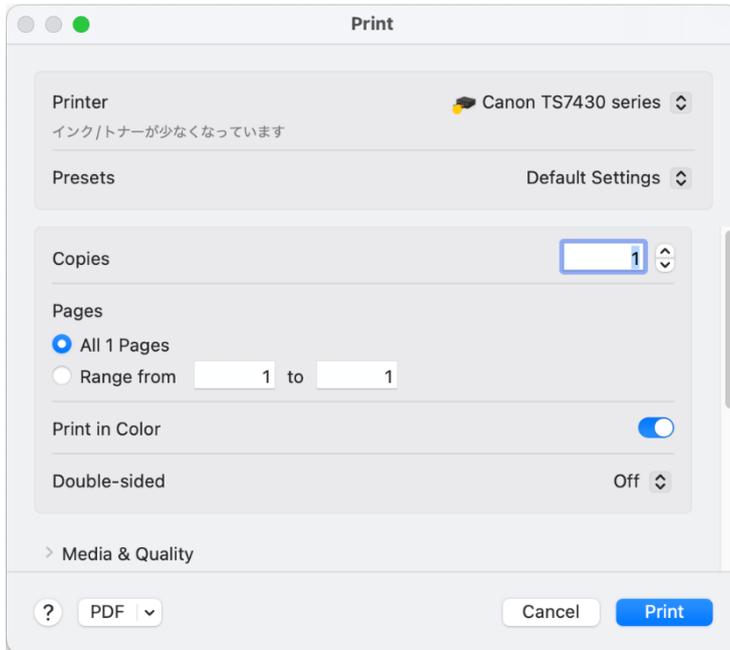
Excel ファイルの保存時と同じようにファイル名(CSV ファイル)を指定します。ファイル名に拡張子は不要です。自動的に「.CSV」という拡張子が付加されます。CSV ファイルは計算結果が「,(コンマ)」で区切られたテキストデータです。Excel に直接読み込むことができます。

メニュー・印刷

印刷(P)	計算結果を印刷します。
プレビュー(V)	計算結果のプレビューを表示します。

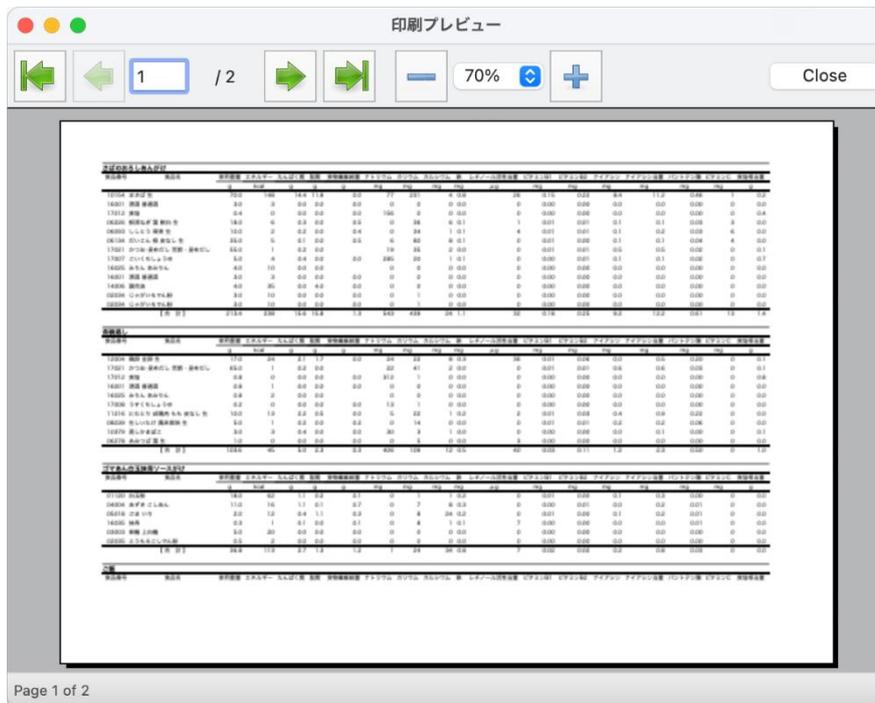
印刷

献立群の栄養価計算結果を印刷します。



[印刷]ボタンを押した時のウィンドウ
プリンタを選択して、部数を設定し、[Print]
ボタンを押すと印刷が実行されます。

プレビュー

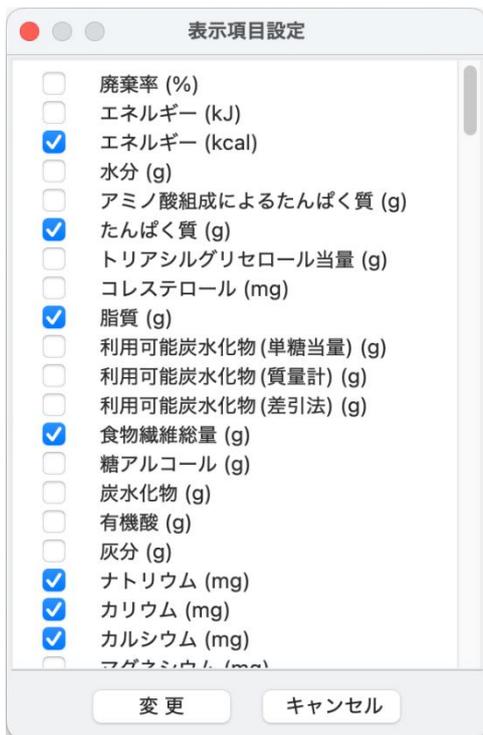


印刷のプレビュー
印刷前の確認が行えます。

12. オプション (表示・印刷など)

表示設定

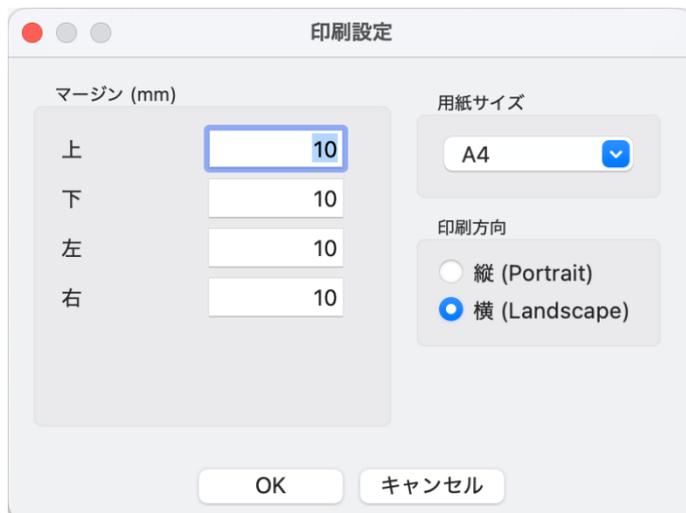
表示・使用する成分名を設定します。



表示成分設定のウィンドウ (チェックがついている成分が表示される) 表示している成分項目が印刷される成分項目になりますので、余計な項目まで印刷させる必要はありません。自分が必要とする成分項目を設定する必要があります。

印刷設定

印刷時の紙の大きさ、向き等を設定します。



印刷設定のウィンドウ
計算結果を印刷する用紙の情報が提供されます。ここで用紙サイズ、印刷の向き、余白の大きさを設定します。

ツールバー表示

メニューの下に表示されているツールバーの表示・非表示を設定します。

- ✓ ツールバーを表示する。(✓ が外れるとツールバーは非表示)

13. ツールバー

よく利用する命令は、ツールバーのボタンとして表示されています。それぞれのボタンが何を意味しているかわからないときには、ツールバーにあるボタンにマウスカーソルを合わせると、そのボタンに設定されている機能の説明が表示されます。



	食材選択
	食材削除
	行挿入
	献立の計算・印刷
	開く
	<u>保存</u>

ツールバー表示の ON・OFF は「メニュー」「オプション」「ツールバー表示」をチェックすると行えます。

14. 利用規約

一般社団法人 健康栄養支援センター(以下、HNS)が提供する栄養価計算ソフトウェア(以下、本ソフトウェア)を利用する場合、使用者は以下の全ての条項に同意されることを条件に、本ソフトウェアの利用を許諾します。使用者は本ソフトウェアをダウンロードすることにより、この利用規約(以下、本規約)に同意したものとみなします。もし、同意できない場合はダウンロードをせず、本ソフトウェアを使用しないでください。

1. 使用許諾

本ソフトウェアは日本食標準成分表を利用した栄養価計算ソフトウェア(名称:APPRON)です。

本ソフトウェアをダウンロードした場合、使用者は本規約に同意したものとみなします。また、使用者は本規約に同意し、使用者のコンピュータ等にインストールすることで、使用許諾が得られるものとします。

2. 著作権その他の権利の帰属

本ソフトウェアに関する著作権、知的財産権等は HNS 及び製作者に帰属します。

3. 配布条件

使用者は、HNS の許可がない限りインターネット上において本ソフトウェアを再配布することはできません。また、雑誌や書籍等に収録する場合は、HNS に事前の許諾を得なければならないものとします。

4. 禁止事項

使用者は以下の行為を行うことはできません。

- a) 第三者に対して、本ソフトウェアを含めた販売ならびに販売を目的とした宣伝・複製等を行う行為。
- b) 本ソフトウェアの全部または一部のリバースエンジニアリング、逆コンパイル又は逆アセンブルなどの解析作業を行う行為。
- c) 本規約その他の付属文書を含め、本ソフトウェアの一部または全部を改変あるいは除去する行為。
- d) 本ソフトウェアを用いて商用利用、あるいは二次的な利用を行う行為。

5. ソフトウェアのサポート

HNS は本ソフトウェアのアップデート版の提供、本ソフトウェアに関する導入法、運用法等へのサポート、及び、障害や不具合等への対策を行う義務を負いません。

6. ソフトウェアの保証

本規約はソフトウェアの完全性、確実性を保証するものではありません。動作必要条件を満たす場合でも、使用者の使用環境において動作することを保証しません。

7. 免責

- a) HNS は、本ソフトウェアの使用または使用不能によって生じるあらゆる直接的・間接的損害に関して、一切の責任を負いません。
- b) HNS は、本ソフトウェアについて、その品質・性能・特定目的に対する適合性などを一切保証しません。
- c) HNS は、本ソフトウェアの恒久的なアップデート、及び、軽微な不具合の修正義務を負いません。

8. 本規約の変更

HNS は、事前の承諾を得ることなく、本規約を随時変更できるものとします。内容の変更については、ホームページ等に公開した時点で承諾したものとみなします。

9. その他

- a) HNS は、本ソフトウェアの仕様、及び、マニュアル等の内容を予告無しに変更する事があります。
- b) HNS は、本ソフトウェアの公開を予告無しに停止する事があります。
- c) いかなる場合も本ソフトウェアが無断でデータを送信することはありません。

付則

本規約は 2019 年 4 月 1 日から施行致します。