

はじめに

今から約 20 年前、当時私は熊本県立大学生生活科学部の一般教育科目の生物学担当の教員として勤務していました。ある日、お向かいの食物栄養学科の栄養指導研究室の学生が私を尋ねてきて、「手計算で行う栄養計算が大変なので、先生、パソコンで何とかありませんか？」と相談してきました。専門分野（海洋生態学）の研究で得られる数値データを解析するためにパソコン用のプログラムの開発を行っていた私は、即座に「簡単でしょう」と約束してしまいました。いざ、栄養計算の手続きをパソコン用のプログラムに置き換えるため作業を始めて見ると、なんと複雑な計算手順が求められているかということを理解し、一瞬、呆然としたことを覚えています。でも、「やっぱり難しいね」と言うのも、自分に対して^{しょく}癪な感じがしたので、当初予想もしていない程の時間を費やして、プログラムの開発に取り組むことになりました。

この栄養計算のプログラミングを始めて強く思うようになったことがあります。我々は時間が来れば学校や病院、食堂で当たり前のように食事を取っていますが、栄養士の皆さんは、そのためにこんなにも大変な計算を、毎日、業務として行われているのかという驚きと、その努力に対して敬服する気持ちです。また、その食事の栄養計算を学び、将来の管理栄養士を目指す学生たちにも、そのために日々勉強に励んでいくことへの感謝の気持ちです。私は栄養学とはまったく畑違いの「海洋生態学」の研究を行っていますが、毎日、栄養学のお世話になりながら、日々の食事を人生の通した楽しみの1つとして享受しつつ、御陰様で健康な生活を続けることができます。

これまで、「ダイエットション」と名付けた栄養計算ソフトウェアを、「食事編」、「給食編」と発表し、オーエムエス出版のご協力のもと、学生でも購入できる価格で、書籍として出版してきました。この度は「保育所編」のソフトウェアを作成し、これまで通りに書籍として出版できる運びとなりました。今回の「保育所編」のソフトウェアの開発には、構想から完成まで7年余り時間を要しました。これまでの「食事編」や「給食編」とは比べものならないほど複雑な計算過程が加わったことによるものです。「3～5歳児」用の栄養計算を行っている裏側では、「1～2歳児」用の計算を行っています。また、1年365日間の栄養計算結果を用いて、毎月と1年間を通した本当の荷重平均値の計算を行うことができます。この計算ルーチンは、他の栄養計算ソフトウェアで未だ開発されていないものと思われます。このソフトウェアが、保育園児のための食事の栄養計算の助けとなり、さらに将来にむけた栄養学の発展にも貢献できることを願う限りです。

平成 30 年 3 月吉日

ダイエットション製作者 堤 裕昭

目次

はじめに.....	3
-----------	---

準備編

1. ダイエティションを使い始めるための準備	8
1.1 パソコン・インターネット環境を準備する	8
1.2 プリンタ	9
1.3 外部記憶装置	9
2. ダイエティションをインストールする	10
2.1 Windows でのインストール	10
2.2 Mac OS X でのインストール	12
3. ソフトウェアの使用ライセンスを登録する	14
4. ダイエティションの基本的なしくみ	17
4.1 フィールドとレコード	17
4.2 2つの画面	19
4.3 栄養計算の流れ	20
4.4 作業ボタン	21
4.4.1 「料理栄養計算」と「食事の栄養計算」の画面下部の作業ボタン	21
4.4.2 「料理栄養計算」の画面上部の作業ボタン	22
4.4.3 「食事の栄養計算画面」上部の作業ボタン	23
5. 使用にあたっての注意事項	24
5.1 必ずやって欲しいことーバックアップー	24
5.2 絶対、やってはいけないこと	24
5.3 お断り	24
5.4 わからないことがあった場合	25

初級編

1. 食事栄養計算のレコードを作る	28
2. 「料理レコード」を作る	31
2.1 新規に「料理レコード」を作る	31
2.2 「料理レコード」に食品（材料）と摂取量を入力する	33
2.3 「料理レコード」の栄養成分の計算結果と食品構成表の見方	42
2.4 「1～2歳児」の料理レコードの栄養成分の計算結果と食品構成表の見方	43
2.5 「料理レコード」に料理の写真を入れる	44
2.6 食品アレルギー対応の「料理レコード」を作る	46

3. 「食事レコード」を作る	53
3.1 「食事レコード」を新規に作る	53
3.2 「料理レコード」を入力する	55
3.3 「食品」を入力する	57
3.4 「食事レコード」の栄養計算結果と食品構成表を表示する	61
3.5 食品アレルギー対応の「食事レコード」を作る	62
4. 食事を分析する	65
4.1 食事の栄養摂取基準値の設定	65
4.2 食事の週間と月間の栄養計算結果の表示	66
4.3 食事の年間荷重平均値の計算と計算結果の表示	68
4.4 作業が終わったら	72
5. レコードの印刷	73
5.1 「料理レコード」を印刷する	73
5.2 「食事レコード」を印刷する	74
5.3 「1週間の食事」を印刷する	75
5.4 「1カ月間の食事」を印刷する	75
5.5 「食事の荷重平均値」を印刷する	76
6. ファイルを修復する	78
6.1 開かなくなったファイルを修復する	78

中級編

1. 栄養計算結果をエクセルファイルに保存して利用する	82
1.1 エクセルファイルのリンクの設定	82
1.2 「料理レコード」のエクセルファイル出力	93
1.3 「食事レコード」のエクセルファイル出力	103
1.4 「1週間の食事」のエクセルファイル出力	113
1.5 「1カ月間の食事」のエクセルファイル出力	122
1.6 「食事の荷重平均値」のエクセルファイル出力	132
2. 「食事レコード」の料理食材発注量の計算と発注書作成	142
2.1 料理食材発注画面を表示する	143
2.2 発注量と単価を入力する	144
2.3 発注先を入力する	146
2.4 「1～2歳児」の「食事レコード」の料理食材発注量の計算と発注書作成	149
2.5 発注書の印刷	150
3. 食品栄養成分データの活用	151
3.1 食品レコードの検索	152
3.2 新規「食品レコード」を作成する	154
3.3 食品一覧, 通称一覧, 食品群別表示	157
3.4 食品情報の入力	158

1. 「料理レコード」を編集する	162
1.1 特定の「料理レコード」を検索する	162
1.2 「料理レコード」のコピーを作る	164
1.3 コピーした「料理レコード」を編集する	165
1.4 「料理レコード」の削除	166
2. 「食事レコード」を編集する	168
2.1 「食事レコード」を検索する	168
2.2 「食事レコード」のコピーを作る	170
2.3 コピーした「食事レコード」を編集する	172
2.4 「食事レコード」の削除	172
3. 他のパソコンのデータを読み込む	174
3.1 データの一括取り込み	174
3.2 ファイルごとのデータの取り込み	178