

栄養計算ソフト「栄養Pro」の体験

2021.3.27 食品栄養科

担当：副学科長 浅津竜子（管理栄養士）

栄養Proを使って「プリン・ア・ラ・モード」の栄養価を計算してみましょう。

皆さん、スイーツは好きですか？ プリンとホイップクリーム・お好みのフルーツを加えると、どれくらいの栄養価があるか確認してみましょう。

レシピは↓の通りです。

～プリン・ア・ラ・モード～



◇ プリン 材料 (1人分)

砂糖	8g
水	5g
鶏卵	25g
砂糖	13g
牛乳	60g
バニラエッセンス	0.01g

◇ トッピング

ホイップクリーム 30g

◇ お好きなフルーツ

g

g

g

g

料理名/食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
プリン				
トッピング				
合計				
基準 (1日あたり) 18歳～29歳女性	2,000	82.5	55.6	292.5

【参考】

間食のエネルギー（カロリー） | e-ヘルスネット（厚生労働省） (mhlw.go.jp)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html>

栄養Pro は女子栄養大学出版部監修の栄養計算ソフトです。

食品栄養科の学生は、各自のパソコンに栄養Proをインストールしています。

調理系の実習で取り組んだ献立の栄養計算や自分で考えた献立の栄養価を算出して料理の栄養価を確認したり、バランスの取れた献立作成に役立てています。