

補充問題

1 週間の食事と運動量を入力して、カロリー摂取量(kcal)や PFC の割合をグラフ化させよう！最後にシートを印刷します。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	ほくたちは減量ができない！											
2												
3												
4	2020/4/14											
5	唯我 天才 さん			体重			56 kg					
6												
7												
8	今週→週間のカロリー						運動量					
9												
10	日付	カロリー(k)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ウォーキング	219	<input type="button" value="食事設定"/> <input type="button" value="食事入力"/> <input type="button" value="集計"/> <input type="button" value="運動入力"/> <input type="button" value="カロリーグラフ"/> <input type="button" value="PFCグラフ"/> <input type="button" value="印刷"/> <input type="button" value="クリア"/>				
11	2020/4/3	1158	34	19	159	サイクリング	-5					
12	2020/4/4	1262	48	67	124	ランニング	443					
13	2020/4/5	1310	44	49	167	合計	657					
14	2020/4/6	1839	53	49	237							
15	2020/4/7	1360	37	34	171	摂取カロリー	消費カロリー					
16	2020/4/8	1360	37	34	171	10215	657					
17	2020/4/9	1926	60	66	261	今週のカロリー						
18	合計	10215	313	318	1290	9,558						
19	平均	1459.28571	44.71428571	45.4285714	184.285714							
20												
21	PFC											
22												
23	成人平均値		あなたの平均									
24	タンパク質	93.0	44.7									
25	脂質	68.9	45.4									
26	炭水化物	372.0	184.3									
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												

ここでは、エネルギー消費量は「強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)」とし、その値から安静時のエネルギー量を5kcalとして差し引きました。
一日に必要なカロリーを成人男性でおおよそ2480kcalとして計算しています。

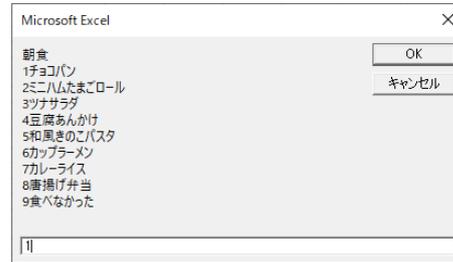
- (1) 名前と体重を該当のセルに入力します。
- (2) 「食事設定」ボタンを押して、シート2にNo, 食べ物, カロリー, タンパク質, 脂質, 炭水化物を入力します。

	A	B	C	D	E	F
1	No	食べ物	カロリー	タンパク質	脂質	炭水化物
2	1	チョコパン	163	4	6.8	21.4
3	2	ミニハムたまごロール	189	6	13.5	22.7
4	3	ツナサラダ	228	7.3	20.1	4.4
5	4	豆腐あんかけ	313	18.1	18.9	16.9
6	5	和風きのこパスタ	440	16.6	6.9	75.5
7	6	カップラーメン	555	12.6	4.8	63.2
8	7	カレーライス	642	20.2	21.9	87.2
9	8	唐揚げ弁当	760	24.2	33.6	84.3
10	9	食べなかった	0	0	0	0
11						

(3) 「食事入力」 ボタンを押して、7日分の食事を InputBox により選択して入力します。

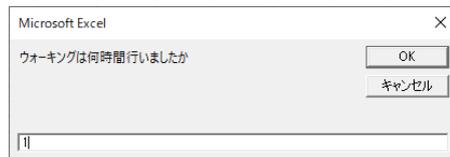


(シート3に選択結果を転記させます。)



(4) 「集計」 ボタンを押して、「今週一週間のカロリー」を集計します。

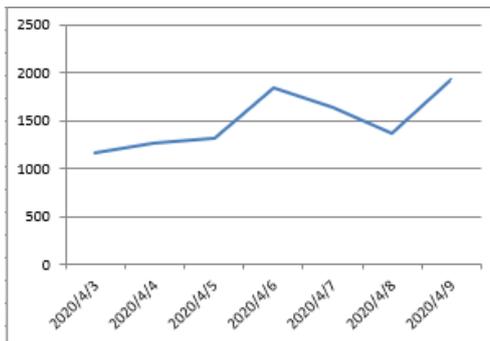
(5) 「運動入力」 ボタンを押して、運動量を入力します。



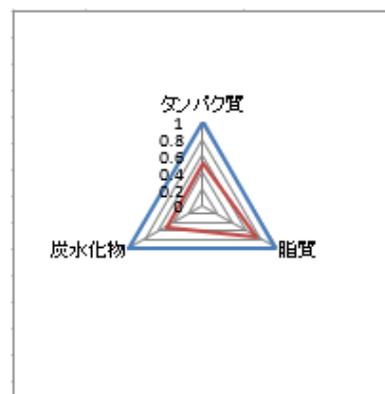
例ではセル H10=4×1h×56k-5→219

(メッツはランニング8, 他は4にしています。)

(6) 「カロリーグラフ」 ボタンを押して、折れ線グラフを表示します。



(7) 「PFC グラフ」 ボタンを押して、レーダーチャートを表示します。



※PFCは、P(タンパク質) F(脂質) C(炭水化物)

の頭文字を取った言葉です。

(8) 「印刷」 ボタンを押して、印刷ダイアログを表示させます。

なお、「クリア」 ボタンを押すと集計結果・グラフを消去します。

<シート1の準備> 「印刷用」シート1の書式を設定し、必要に応じて関数を設定します。

シート1の関数 B18: =SUM(B11:B17) ←C18 から E18 は B11:B17 を変更

B19: =AVERAGE(B11:B17) ←C19 から E19 は B11:B17 を変更

H13: =SUM(H10:H12)

G16: =B18

H16: =H13

G18: =G16-H16

B24: =G21*0.15/4

B25: =G21*0.25/9

B26: =G21*0.6/4

C24: =C19 ←C25 から C26 は C19 を変更

補足:

摂取カロリー×0.15÷4(kcal/g)=たんぱく質(g)

摂取カロリー×0.25÷9(kcal/g)=脂質(g)

摂取カロリー×0.6÷4(kcal/g)=炭水化物(g)

(三大栄養素は1gあたり、たんぱく質が4kcal、
脂質が9kcal、炭水化物が4kcalのエネルギー量)

<シート2の準備> 「作業用」シート2に食べ物を入力しておきます。

	A	B	C	D	E	F
1	No	食べ物	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物
2	1	チョコパン	163	4	6.8	21.4
3	2	ミニハムたまごロール	189	6	13.5	22.7
4	3	ツナサラダ	228	7.3	20.1	4.4
5	4	豆腐あんかけ	313	18.1	18.9	16.9
6	5	和風きのこパスタ	440	16.6	6.9	75.5
7	6	カップラーメン	555	12.6	4.8	63.2
8	7	カレーライス	642	20.2	21.9	87.2
9	8	唐揚げ弁当	760	24.2	33.6	84.3
10	9	食べなかった	0	0	0	0
11						

シート2のカロリーなどは自分でインターネットを参考に入力しましょう！

ここでは9種類の食事を入れています。

<シート4の準備> 「作業用」シート4にPFC割合（換算値）を入力しておきます。

シート4の関数 B3:=Sheet1!B24/Sheet1!B24 ←B4 から B5 は B24 を変更

C3:=Sheet1!C24/Sheet1!B24 ←C4 から C5 は C24 と B24 を変更

	A	B	C
1			換算値
2		平均値	あなたの平均
3	たんぱく質	1	#DIV/0!
4	脂質	1	#DIV/0!
5	炭水化物	1	#DIV/0!

C列はエラーのまま大丈夫です。