

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		食事設定		
11	2020/4/3	1158	34	19	159		サイクリング	-5		食事入力		
12	2020/4/4	1262	48	67	124		ランニング	443		集 計		
13	2020/4/5	1310	44	49	167		合計	657				
14	2020/4/6	1839	53	49	237		摂取カロリー	消費カロリー		運動入力		
15	2020/4/7	1360	37	34	171		10215	657				
16	2020/4/8	1360	37	34	171		今週のカロリー			カロリグラフ		
17	2020/4/9	1926	60	66	261		9,558					
18	合計	10215	313	318	1290		1日あたりの目標カロリー(k)			PFCグラフ		
19	平均	1459.28571	44.71428571	45.4285714	184.285714		2,480			印刷	クリア	
20		PFC										
21		成人平均値	あなたの平均									
22		タンパク質	93.0	44.7								
23		脂質	68.9	45.4								
24		炭水化物	372.0	184.3								
25												
26												
27												
28												
29		<p>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。</p> <p>一日に必要なカロリーを成人男性でおよそ2480kcalとして計算しています。</p>										

(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。

Microsoft Excel

日付を入力してください

OK

キャンセル

4/1

(シート 3 に選択結果を転記させます。)

Microsoft Excel

朝食
1チョコパン
2ミニハムたまごロール
3ツナサラダ
4豆腐あんかけ
5和風きのこパスタ
6カップラーメン
7カレーライス
8唐揚げ弁当
9食べなかつた

OK

キャンセル

11

(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。

Microsoft Excel

ウォーキングは何時間行いましたか

OK

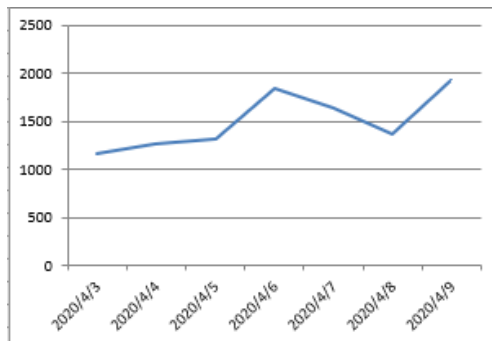
キャンセル

11

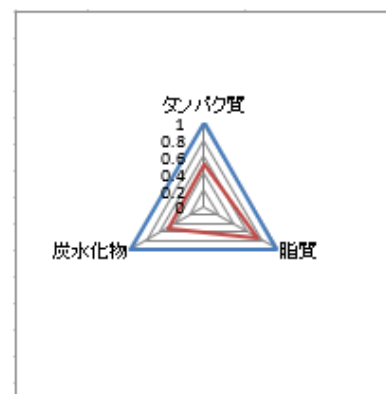
例ではセル H10=4×1h×56k-5→219

(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	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						

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	タンパク質	1	#DIV/0!
4	脂質	1	#DIV/0!
5	炭水化物	1	#DIV/0!

C列はエラーのままで大丈夫です。