

CASIO®

栄養士向け
専用計算電卓

SP-100DI

取扱説明書

はじめに

このたびは本機をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
ご使用前に「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
本書は、お読みになった後も大切に保管してください。

カシオメンバーズサイト会員登録の
おすすめ


新製品やキャンペーン等の情報をお知らせ
します。

<https://members.casio.jp/jp/>




安全上のご注意

ご使用になる前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。

 死亡または重傷を負う可能性が大きい内容を示しています。
危険

ボタン型・コイン型電池について

 電池を誤飲しない、させない。
特に乳幼児の手が届く所に電池を置かない。

電池を飲み込んだ場合、または飲み込んだ恐れがある場合は、直ちに医師と相談してください。

電池を飲み込むと、短時間で化学やけどや粘膜組織の貫通などを引き起こし、死亡事故の原因になります。



死亡または重傷を負う可能性がある
内容を示しています。

表示画面について



液晶画面は強く押さない、強い衝撃を与えない。

液晶画面のガラスが割れてけがの原因となります。



液晶画面が割れた場合、内部の液体には絶対に触れない。

皮膚に付着したりしたら、炎症の原因となります。

口に入ったりしたら、すぐにうがいをして医師に相談してください。

目に入ったり、皮膚に付着したりしたら、清浄な水でよく洗い流して、医師に相談してください。

電池について



電池から漏れた液が皮膚や衣服についたら、きれいな水で洗い流す。

目に入った場合は、失明などの恐れがあります。洗い流した後、すぐに医師の診察を受けてください。



軽傷を負う可能性および物的損害が発生する可能性がある内容を示しています。

電池について

破裂による火災・けが、液漏れによる周囲の汚損を防ぐため、次のことは必ず守る。



- 分解しない、ショートさせない
- 充電しない
- 加熱しない、火の中に投入しない
- 本機で指定されている電池以外は使わない



- 極性(+と-の向き)に注意して正しく入れる
- 電池が消耗した場合は、速やかに電池を交換する

ご使用上の注意

- 静電気等の影響で本機が正常に動作しなくなった場合は、**AC** を押して、操作を再開してください。
- 極端な温度条件下や、急激な温度変化のある場所での使用や保管は避けてください。(使用温度 0℃～ 40℃)
- 湿気やほこりの多い場所での使用や保管は避けてください。
- 「ひねり」や「曲げ」を与えないでください。
- ボールペンなど鋭利なものでキー操作をしないでください。
- お手入れの際は、乾いた柔らかい布をご使用ください。
- 電池交換をすると、コントラスト設定やメモリーの内容が変化する場合があります。
- 本機の栄養士計算は、一般的な計算式に基づいて計算しておりますので、実務上の値とは結果が異なる場合があります。「**■**各計算の式」(20 ページ)をご確認の上、ご使用ください。

本書について

- 本書の計算結果(例)は、一部省略されていることがあります。
- 本書の内容に関しては、将来予告なしに変更することがあります。
- 本書および本機使用や故障により生じた損害、逸失利益または第三者からのいかなる請求につきましても、当社では一切その責任を負えませんので、あらかじめご了承ください。

目次

はじめに	2
安全上のご注意	3
ご使用上の注意	7
本書について	7
コントラスト設定	9
計算を始める前に	9
栄養士計算	10
基本計算	24
画面に“E”と表示されたら(計算エラー)	25
自動節電機能(オートパワーオフ)	26
電池交換アイコンについて	26
電池の交換	26
メモリーの初期化	27
本機を廃棄するときのご注意	27
主な仕様	28
保証・アフターサービスについて	29
アフターサービス窓口について	30

コントラスト設定

- ① **AC** を押します。
- ② 「コントラスト設定 選択 [=] 次 [+]」が表示されるまで、**☰** を押し続けます。
- ③ **☰** を押します。
- ④ **+**(濃く)、**-**(薄く) を押して調整します。
- ⑤ **AC** を押します。

計算を始める前に

新たに計算を始めるときは **AC** を押します。

栄養士計算



次の計算ができます。

A	計算1	測定した基礎代謝からの消費エネルギー計算	Total Energy Expenditure (総エネルギー消費量)、摂取済み kcal の割合
	計算2	BMI 計算	BMI、標準体重
B	計算1	一般的なデータから推定した消費エネルギー計算(男性)	Total Energy Expenditure (総エネルギー消費量)、摂取済み kcal の割合
	計算2	一般的なデータから推定した消費エネルギー計算(女性)	Total Energy Expenditure (総エネルギー消費量)、摂取済み kcal の割合
C	計算1	必要運動量計算(推定)	必要運動時間
	計算2	必要運動量計算(代謝)	必要運動時間
D	計算1	動脈硬化指数計算	動脈硬化指数
	計算2	L/H 比計算	LDL/HDL コレステロール比
E	計算1	メタボ判定	基準範囲内 / 保健指導レベル
	計算2	食塩相当量計算	食塩相当量

■ 計算 1 と計算 2 の切り替え

AC の後、各キーを押すごとに、計算 1、計算 2 が切り替わります。

例) 消費 kcal(代謝)と BMI の切り替え

① **AC** **TEE1**

- 消費 kcal(代謝)が選ばれます。

消費kcal(代謝)

② **TEE1**

- BMI が選ばれます。

BMI

③ **TEE1**

リジューム機能(ラストメモリー)

次回から、手順①の操作で、計算 1、計算 2 のうち前回使用した方が選ばれます。

■消費 kcal 計算(代謝)

例) 活動レベル 低、基礎代謝 1250kcal/日、摂取 1780kcal
の場合

① AC TEE1

消費kcal(代謝) 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 TEE1 を押す

② ≡

活動レベル?	低	中	高
	1	2	3

③ 1(低は1、中は2、
高は3を押す)

基礎代謝? kcal/day

④ 1250 ≡

摂取kcal? kcal

⑤ 1780 ≡

消費kcal kcal
1'875.

⑥ ≡

摂取kcal 消費kcal
1780. - 1875.

⑦ ≡

摂取済みkcalの割合 %
95.

⑧ ≡

■ BMI 計算

例) 身長 175cm、体重 80kg の場合

① AC TEE1 TEE1

BMI 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 TEE1 を押す

② ≡

身長? cm

③ 175 ≡

体重? kg

④ 80 ≡

BMI

26.1

⑤ ≡

標準体重 kg

67.4

⑥ ≡

■消費 kcal 計算(男性)

例) 活動レベル 低、年齢 60 歳、身長 170cm、体重 80kg、摂取 2300kcal の場合

① AC **TEE2**

消費 kcal (男性) 実行 [=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 **TEE2** を押す

② **☰**

活動レベル? 低 中 高
1 2 3

③ 1 (低 は 1、中 は 2、
高 は 3 を押す)

年齢? 歳

④ 60 **☰**

身長? cm

⑤ 170 **☰**

体重? kg

⑥ 80 **☰**

摂取 kcal? kcal

⑦ 2300 **☰**

消費 kcal kcal
2'356.

⑧ **☰**

摂取 kcal 消費 kcal
2300. - 2356.

⑨ **☰**

摂取済み kcal の割合 %
98.

⑩ **☰**

■消費 kcal 計算(女性)

例) 活動レベル 中、年齢 40 歳、身長 155cm、体重 50kg、摂取 2000kcal の場合

① AC **TEE2** **TEE2**

消費kcal(女性) 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 **TEE2** を押す

② **☰**

活動レベル? 低 中 高
1 2 3

③ 2 (低 は 1、中 は 2、
高 は 3 を押す)

年齢? 歳

④ 40 **☰**

身長? cm

⑤ 155 **☰**

体重? kg

⑥ 50 **☰**

摂取kcal? kcal

⑦ 2000 **☰**

消費kcal kcal
1'885.

⑧ **☰**

摂取kcal 消費kcal
2000. - 1885.

⑨ **☰**

摂取済みkcalの割合 %
106.

⑩ **☰**

■ 必要運動量計算(推定)

例) 運動種類 歩く、体重 65kg、摂取 1300kcal の場合

① AC

必要運動量(推定) 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 を押す

②

運動種類? 歩く 走る 泳ぐ
1 2 3

③ 1 (歩くは1、走るは2、
泳ぐは3を押す)

体重? kg

④ 65

摂取kcal? kcal

⑤ 1300

必要運動時間 分
300.

⑥

■ 必要運動量計算(代謝)

例) 運動種類 歩く、基礎代謝 1300kcal/日、摂取 1800kcal
の場合

① AC 運動量 運動量

必要運動量(代謝) 実行[=] ←
↑
もしも違う表示なら、もう一度 運動量 を押す

② ≡

運動種類? 歩く 走る 泳ぐ
1 2 3

③ 1 (歩くは1、走るは2、
泳ぐは3 を押す)

基礎代謝? kcal/day

④ 1300 ≡

摂取kcal? kcal

⑤ 1800 ≡

必要運動時間 分
415.

⑥ ≡

■ 動脈硬化指数計算

例) 総コレステロール 160mg/dL、HDL コレステロール 40mg/dL の場合

① **AC** **動脈硬化**

動脈硬化指数 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 **動脈硬化** を押す

② **☰**

総コレステロール? mg/dL

③ 160 **☰**

HDLコレステロール? mg/dL

④ 40 **☰**

動脈硬化指数
3.0

⑤ **☰**

■ L/H 比計算

例) LDL コレステロール 50mg/dL、HDL コレステロール 40mg/dL の場合

① **AC** **動脈硬化** **動脈硬化**

L/H比 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 **動脈硬化** を押す

② **☰**

LDLコレステロール? mg/dL

③ 50 **☰**

HDLコレステロール? mg/dL

④ 40 **☰**

L/H比
1.3

⑤ **☰**

■ メタボ判定

例) 男性、ウエスト 80cm、最高血圧 100mmHg、最低血圧 80mmHg、中性脂肪 100mg/dL、HDL コレステロール 40mg/dL、空腹時血糖値 85mg/dL の場合

① AC

メタボ判定 実行[=] ←
↑
もしも違う表示なら、もう一度 を押す

②

男	女
1	2

③ 1 (男性は 1、女性は 2 を押す)

ウエスト?	cm
-------	----

④ 80

最高血圧?	mmHg
-------	------

⑤ 100

最低血圧?	mmHg
-------	------

⑥ 80

中性脂肪?	mg/dL
-------	-------

⑦ 100

HDLコレステロール?	mg/dL
-------------	-------

⑧ 40

空腹時血糖値?	mg/dL
---------	-------

⑨ 85

判定結果	基準範囲内
------	-------

⑩

■ 食塩相当量計算

例) ナトリウム量 600mg の場合

① **AC** **メタボ** **メタボ**

食塩相当量 実行[=]

↑
もしも違う表示なら、もう一度 **メタボ** を押す

② **☰**

ナトリウム量? mg

③ 600 **☰**

食塩相当量 g

1.5

④ **☰**

■ 各計算の式

計算 2

BMI

男・女

推定・代謝

L/H比

食塩相当量

計算 1

TEE1

TEE2

運動量

動脈硬化

メタボ

TEE1

計算 1

測定した基礎代謝
からの消費エネルギー計算

<入力> 消費 kcal：測定した基礎代謝量
(kcal/day)

身体活動レベル^{*1} (低い 1.5、普通 1.75、
高い 2.00)

摂取 kcal：聞きとった食べ物のカロリー
(kcal)

<計算式> 消費 kcal = 基礎代謝量 ×
身体活動レベル^{*1}

“消費 kcal” に対する “摂取 kcal” の割合 =
摂取 ÷ 消費 × 100

BMI BMI 計算、標準体重	計算 2	<入力> 身長(cm)、体重(kg)
		<計算式> BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m)) ² 標準体重 = 22 × (身長(m)) ²
TEE2 男 一般的なデータからの消費エネルギー計算 ^{*2}	計算 1	<入力> 消費 kcal：身体活動レベル ^{*1} (低い 1.5、普通 1.75、高い 2.00)、 年齢(歳)、身長(cm)、体重(kg) 摂取 kcal：聞きとった食べ物のカロリー (kcal)
		<計算式> 消費 kcal = 基礎代謝量(男性 [*]) × 身体活動レベル ^{*1} “消費 kcal”に対する“摂取 kcal”の割合 = 摂取 ÷ 消費 × 100 ※基礎代謝量(男性) = (0.0481 × 体重 (kg) + 0.0234 × 身長(cm) - 0.0138 × 年齢 - 0.4235) × 1000 ÷ 4.186
TEE2 女 一般的なデータからの消費エネルギー計算 ^{*2}	計算 2	<入力> 消費 kcal：身体活動レベル ^{*1} (低い 1.5、普通 1.75、高い 2.00)、 年齢(歳)、身長(cm)、体重(kg) 摂取 kcal：聞きとった食べ物のカロリー (kcal)
		<計算式> 消費 kcal = 基礎代謝量(女性 [*]) × 身体活動レベル ^{*1} “消費 kcal”に対する“摂取 kcal”の割合 = 摂取 ÷ 消費 × 100 ※基礎代謝量(女性) = (0.0481 × 体重 (kg) + 0.0234 × 身長(cm) - 0.0138 × 年齢 - 0.9708) × 1000 ÷ 4.186

<p>運動量(推定) 計算 1 必要運動時間(分) 計算 安静時代謝を体重から推定</p>	<p><入力> 運動種類(歩:4 走:7 泳:10) ← 数値はメッツ値^{*3} 摂取カロリー(kcal)、体重(kg)</p> <p><計算式> 運動時間(分) = ((摂取 kcal) ÷ (メッツ値^{*3} × 体重(kg))) × 60</p>
<p>運動量(代謝) 計算 2 必要運動時間(分) 計算 安静時代謝を測定した基礎代謝から推定</p>	<p><入力> 運動種類(歩:4 走:7 泳:10) ← 数値はメッツ値^{*3} 摂取カロリー(kcal)、測定した基礎代謝(kcal/day)</p> <p><計算式> 運動時間(分) = (摂取 kcal) ÷ (メッツ値^{*3} × (基礎代謝 ÷ 24 × 1.2)) × 60</p>

※1 身体活動レベル (PAL : Physical Activity Level)

人の毎日の身体活動を数値として表す方法。人のエネルギー消費の合計を推計するために使われる。

※2 出典 国立健康・栄養研究所

※3 メッツ(METs : Metabolic Equivalent)

活動・運動による代謝(カロリー消費量)が、安静時を 1 として、その何倍か、を表す。

<p>動脈硬化 計算 1 動脈硬化指数計算 1</p>	<p><入力> 総コレステロール(mg/dL)、 HDL コレステロール(mg/dL)</p> <p><計算式> 動脈硬化指数 = (総コレステロール - HDL コレステロール) ÷ HDL コレステロール</p>
---	---

L/H 比 動脈硬化指数計算 2	計算 2	<入力> LDL コレステロール(mg/dL)、 HDL コレステロール(mg/dL)
		<計算式> LH 比 = LDL コレステロール ÷ HDL コレステロール
メタボ メタボ判定	計算 1	<入力> 性別、ウエスト周囲径(cm)、血 圧、脂質(mg/dL)、HDL コレステロール (mg/dL)、空腹時血糖(mg/dL)
		<判定結果> 基準範囲内 / 保健指導レベル (基準範囲外) 保健指導レベル … ウエスト周囲径が基準* 以上で、下記の①~③のうち、2 項目に該 当 ※ウエスト周囲径 基準：男性 85cm / 女性 90cm ①高血圧：収縮期血圧 \geq 130mmHg かつ / または 拡張期血圧 \geq 85mmHg ②脂質異常：HDL $<$ 40mg/dL かつ / また は 中性脂肪 \geq 150mg/dL ③高血糖：空腹時血糖値 \geq 110mg/dL
食塩相当量	計算 2	<入力> ナトリウム量(mg)
		<計算式> 食塩相当量(g) = ナトリウム量 \times 2.54 \div 1000

基本計算

■ 四則計算

$4 - 6 =$	$4 \ominus 6 \ominus$	- 2.
$(1 + 2) \div 3 \times 4 - 5.5 =$	$1 \oplus 2 \oplus 3 \otimes$ $4 \ominus 5 \square 5 \ominus$	- 1.5
$2 \times (-3) =$	$2 \otimes 3 \oplus \ominus$	- 6.
修正の例 $2 + 3 \rightarrow 2 + 4 = 6$	$2 \oplus 3 \square 4 \ominus$	6.
$2 + \dots \rightarrow 2 - 7 = -5$	$2 \oplus \ominus 7 \ominus$	- 5.
$122 \rightarrow 123$	$122 \triangleright 3$	123.

■ 定数計算

繰り返し同じ数値を使って計算するときに便利です。

$12 + 23 =$	$23 \oplus \oplus 12 \ominus$	K	35. \oplus
$45 + 23 =$	$45 \ominus$	K	68. \oplus
$7 - 5 =$	$5 \ominus \ominus 7 \ominus$	K	2. \ominus
$2 - 5 =$	$2 \ominus$	K	- 3. \ominus
$2 \times 12 =$	$12 \otimes \otimes 2 \ominus$	K	24. \otimes
$4 \times 12 =$	$4 \ominus$	K	48. \otimes
$45 \div 9 =$	$9 \div \div 45 \ominus$	K	5. \div
$72 \div 9 =$	$72 \ominus$	K	8. \div

■ 独立メモリー計算

複数の計算をするときに便利です。

数値を記憶できる領域(独立メモリー)を使って計算します。

M+ … 独立メモリーに数値を加える

M- … 独立メモリーから数値を引く

MRC … 独立メモリーに記憶されている数値を表示する

MRC MRC … 独立メモリーに記憶した数値を消去する

$80 \times 9 = 720$	MRC MRC 80 X 9 M+	M	720.
$(-) 50 \times 6 = 300$	50 X 6 M-	M	300.
$(+) 20 \times 3 = 60$	20 X 3 M+	M	60.
計) 480		MRC M	480.

・独立メモリーに記憶した数値は **AC** を押しても消去されません。

画面に“E”と表示されたら (計算エラー)

次のような場合は計算エラーとなり、画面に“E”マークが表示されます。**AC** を押すと、計算できる状態に戻ります。

1. ありえない計算をした(6 ÷ 0 など)
2. 計算結果が本機の計算範囲である 10 桁を超えた(- 100 億 < 計算結果 < 100 億)

・計算エラーのときに表示される数値は概算(概数)です。


例：“E”とともに“1.23”と表示されたときは、約 1.23×100 億を表します。

自動節電機能 (オートパワーオフ)

無駄な電池消費を防ぐため、操作完了後約6分で自動的に電源が切れます。再び計算を始めるときは **AC** を押してください。

- 自動節電機能は常に作動します。

電池交換アイコンについて

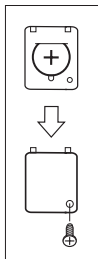
電池残量が少なくなると画面左に電池交換アイコン  が点灯します。このアイコンが点灯したら、早めに電池を交換してください。

電池の交換

- ① 製品の底面にある電池ブタのネジをドライバーで取り外します。
- ② 電池ブタを取り外して、古い電池を取り出します。
- ③ (+) 側を上にして(見えるようにして)、新しい電池を入れます。
- ④ 電池ブタを元の位置に取り付けます。

- 続けて、「メモリーの初期化」(27 ページ)の操作をしてください。

- 電池は、工場出荷時より微小な放電による消耗が始まっています。そのため、製品の使用開始時期によっては、所定の電池寿命よりも使用できる時間が短くなることがあります。あらかじめご了承ください。



メモリーの初期化

電池交換後は、次の操作をしてください。

- ① **AC** を押します。
- ② 「**コントラスト設定 選択 [=] 次 [+]**」が表示されるまで、**☒** を押し続けます。
- ③ **+☒** を押します。
「**メモリ初期化**」の画面になります。
初期化を中止するには、ここで **AC** を押します。
- ④ **C☒** を押します。
 - 必要に応じ、「**コントラスト設定**」(9 ページ)の操作をしてください。

本機を廃棄するときのご注意

- 「**電池の交換**」をご覧になり、電池を取り外してから廃棄してください。
- 電池が他の金属と接触すると発熱・破裂・発火する恐れがあります。電池は、(+)、(-)端子部をセロハンテープなどで覆って、電気を絶縁してから廃棄してください。
- 本機(電卓)や電池の廃棄方法については、お客様がお住まいになっている地域の自治体の分別方法に従って処理してください。

主な仕様

使用電池：CR2016

電池寿命：約2年(1日1時間使用時)

本機をご使用にならない場合も、2年に1度は必ず電池を交換してください。

寸法：70.0 × 118.5 × 8.6mm

質量：65g (電池含む)

保証・アフターサービスについて

- 取扱説明書に従って正しく操作していただいても直らないときは、以下のとおり対応いたします。
 - ー 保証期間中は、保証書および保証規定に従って対応いたします。
 - ー 保証期間が過ぎているときは、「修理に関するお問合せ先」またはお買い上げの販売店までご連絡ください。修理すれば使用できる製品は、ご希望により有料で修理いたします。
- 故障の内容によりまして、弊社の都合により「一部代替部品を使わせていただくこと」や「修理に代え同一製品あるいは同等製品と交換させていただくこと」があります。また、特別注文された商品の修理では、ケースなどをカシオ純正部品と交換させていただくことがあります。
- 循環型社会形成促進の取組みの一環として、再生した製品や部品を修理や製品交換の際に使用させていただく場合があります。修理の際に交換した部品や製品は、修理受付時に特段のお申し出がない限り弊社にて引き取らせていただきます。
- この製品は日本国内向けのため、海外では修理受付ができません。修理品は日本にご移送になり、日本国内の「修理お申込み先」にご依頼ください。

アフターサービス窓口について

機能・操作・購入先に関するお問合せ先



0570-088906

全国一律料金でご利用いただけます。

<https://casio.jp/support/contact/before/>

PHS・IP 電話・公衆電話からは 03-5334-4907

受付時間 月曜日～土曜日 AM9:00～PM5:30

(日・祝日・弊社指定休業日は除く)

・ 本体・オプションの使い方・故障診断等の窓口です

修理に関するお問合せ先



0570-004161

全国一律料金でご利用いただけます。

<https://casio.jp/support/contact/before/>

PHS・IP 電話・公衆電話からは 042-560-4161

受付時間 月曜日～土曜日 AM9:00～PM6:30

(日・祝日・弊社指定休業日は除く)

・ 修理料金や修理期間等の窓口です

修理お申込み先

<https://casio.jp/support/repair/contact/>

カシオへの直接修理依頼は、安心便利な
WEB 修理受付サービスをご利用ください。

ホームページよりお申込みいただけます。



ホームページによる情報の提供について

製品の Q&A、製品・修理のお役立ち情報、各種サポート情報、機能・操作や修理のお問い合わせに関する情報をホームページで提供しております。

カシオホームページ <https://casio.jp/> から「お客様サポート」のページをご参照ください。

カシオ製品の修理サービスに関する業務はカシオテクノ株式会社が担当いたします。

・電話番号などは変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

製品情報はこちらからご覧いただけます。

<https://casio.link/3fM0hRz>



カシオ計算機株式会社
〒151-8543 東京都渋谷区本町 1-6-2

SA2101-A
© 2021 CASIO COMPUTER CO., LTD.