



日本食品標準成分表八訂版
食事摂取基準 2020年版 準拠
栄養計算友子 V21



使用説明書

V21 の 変更点

文科省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」に準拠。
八訂では、食品数が従来より 288 品増え、2478 品になりました。
既存の成分データも見直されています。V21 は、すべての変更に対応しています。

作成：東京第一友の会 PC 資料部
〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-20-11
TEL 03-3971-9602 FAX 03-3971-6495
東京第一友の会 <https://ichitomo.net>
E-Mail siryou01@titan.ocn.ne.jp
令和 3 年 5 月

I マクロセキュリティの解除方法	1	VI 1 日毎の計算結果表示	5
II ライセンス番号の入力	2	VII 摂取基準量とまとめ表	6
III シート保護解除はできない。データ移動の禁止	2	VIII 摂取状況のグラフ	7
IV メニュー画面	3	IX 食品群ごと目安の量の集計	8
V 入力画面（分割画面）	4	X ファイルの保存と終了	9

栄養計算友子 V21 は、Microsoft Excel のバージョン 2007 以降でお使いください

【 Excel 2010 、 Excel 2013 、 Excel 2016 、 Excel 2019 ・ ・ 】

Microsoft Excel に似せた表計算ソフトもありますが、EXCEL のマクロが実行できないものでは「栄養計算友子」は正常に使えません。

ただ、数式による計算結果が、正しく表示できるものでは、その部分は使うことができます。

他の Excel ファイルは閉じてから、友子を開いてください

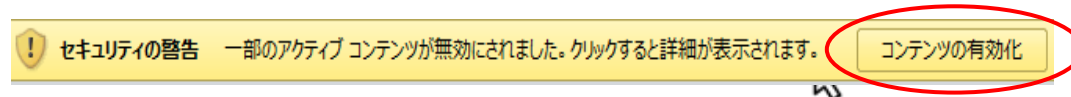
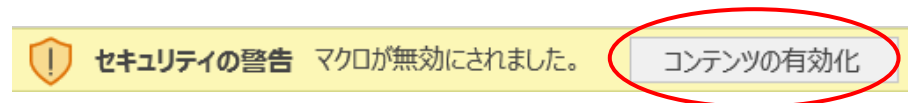
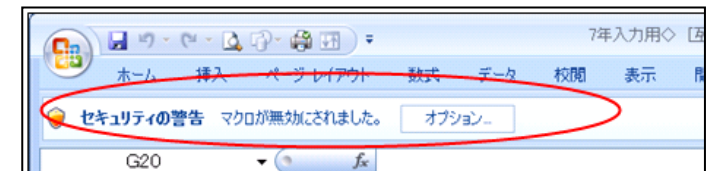
「友子」を使うときは、他の Excel ファイルを閉じてから開きましょう。

マクロが複数ウィンドウを表示して動くので、他の Excel ファイルが開いているとエラーが出たり、画面表示がややこしくなる場合があります。

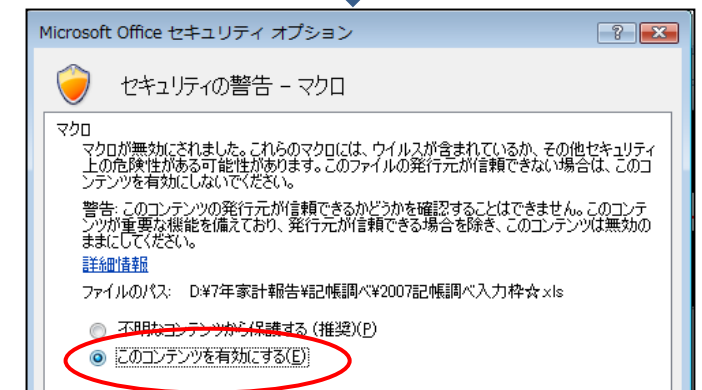
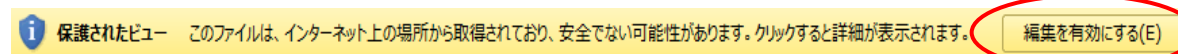
§ I § Excel のマクロセキュリティの解除

「栄養計算友子」はマクロが付属しており、マクロを実行しながら使用するソフトです。必ず次の方法でマクロを有効にしてください。

「栄養計算友子」のファイルを開いたとき、上部に出てくる、「セキュリティの警告」の出方は、バージョンによって形式が違ってはいますが、いずれの場合も、「コンテンツを有効にする」等で進んでください。



下図が出たときは、必ず「編集を有効にする」を指定してください



§ II § 登録者名、ライセンス番号の入力

「栄養計算友子」をはじめて開くパソコンではライセンス番号の入力が求められます。ライセンス番号申請の時に登録したひらがな姓・名とライセンス番号（半角）を正しく入力してください。

ライセンス番号は「友子 V3」以降共通です。すでに「友子」を使用していたパソコンではこのボックスは出てきません。

また、このシステムは一人一人に個別のライセンス番号を交付してその契約の上で使用していただくものです。

同意の意思表示「はい」で進んでください。

入力した情報が正しければ「受け付けました」のボックスが出て OK 後 MENU 画面にライセンス登録者名が表示されます。

左図の氏名は自分で入れることはできません。ライセンス番号が通れば自動的に表示されます。

（ライセンス番号のメモは大切に保管しておいてください。パソコンをリカバリしたときや新しいパソコンを使い始める時に再度必要になります。）

ライセンス番号がわからなくなった場合は東京第一友の会 PC 資料部にお問合わせください。— 表紙に明記してあります）

栄養計算友子のライセンスを申し込まれる方は、この表紙に記載のホームページから siryoun01@titan.ocn.ne.jp に友の会名、ひらがなのお名前を明記してお申し込みください

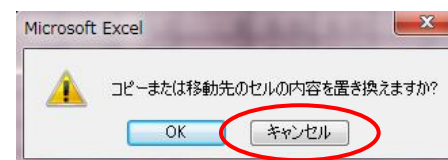
§ III § データ移動の禁止・シート保護解除はできません。

このファイルには使用中に内容をこわすことがないように、ブック保護、シート保護がかかっています。大体の場所で色つきのセルは保護されていて入力できません。入力できるのは白いセルのみです。

◇（保護されているセルに入力しようとするすると「・・・シート保護を解除して・・・」のメッセージが出ますが、それを行うことはできません。ライセンス番号は、このパスワードとは関係ありません）

<重要>良くある失敗・・・質問も多くあります。

データの移動（ドラッグまたはカット＆ペースト）は使わないでください。設定してある数式がこわれます。



「1 日目」などのシートで、マウスのドラッグをしてデータを移動すると右のメッセージが出ます。「キャンセル」をクリックしてください。できなかった場合は、**すぐに Excel の「元に戻す」ボタンで戻してください。**

移動してしまうと、下図のように数式が入っているセルにエラー値が表示されます。

	MENU	えいようともこ	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 (g)
1						
2						
3	No.	食 品 名	1 日 合計	#REF!	#REF!	#REF!
4	既製品は下部の自行に					
6	13005	牛乳 加工乳低脂肪	200	84	7.6	
7	01015	#REF!	80	#REF!	#REF!	#REF!
8		薄力粉1等		0	0.0	

このデータを

下のセルから移動した

「#REF!」のエラー値になった

「元に戻す」機能以外にこのエラーを復活させる方法はありません。出来なかったら、保存しないで終わってやり直しましょう。

§ IV § メニュー画面

- ◇ メニュー画面は Excel 初心者にも使い易く作ってあります。ウィンドウズやエクセルの操作に慣れている人は、自分でシート見出しから切り替えて使っていただいてもかまいません。
- ◇ 他の画面に移ったあと、どの画面にも左上にピンクの **MENU** ボタンがありますから、それをクリックすればいつでもメニュー画面に戻ることができます。

このファイルは年代や身長を設定して摂取基準を求める意味から個人 1 人ずつ用に 1 つのファイルを使います。
対象者の名前を入力しましょう。この名前が各シートに反映されるので印刷に使われ、またファイル保存のファイル名に使われます。
家族や最寄のメンバーの記録をするときは、元の「栄養計算友子 V21」のファイルを新たに開いて使います。
従って、元のファイルは記録したデータの入っている状態で上書き保存しないようにします。(9 ページ)

7 日分のシートがあります。
何日目のシートを使うかを
ドロップダウンして選択
することができます。

対象者の摂取基準を知ることが
できます。
また 7 日分の計算結果を一覧表
としてまとめて表示します。
栄養素ごとに基準量と比較した
グラフも表示します。
目安の量のまとめもあります。

大切な注意です。
間違いの多い操作です。
原版の「栄養計算友子 V21」
のまま上書き保存すると次回、
原版ファイルにデータが
残ったまま保存され、新しく
使うのに困ります。

使用中のファイルは「秋野和子
21_05_15」等のファイル名の
ものであっても、オリジナル食
品に追加したものを「栄養計算
友子 V21」の原版ファイルに保
存することができます。

ライセンス登録者名が表示さ
れます。
ここに自分で入力することは
できません。(2 ページ参照)

○日目のシートと食品名の索
引シートを一緒に表示して入
力しやすい画面を表示します。
自分で 2 つのシートを一緒
に表示するのは操作が面倒な
ので、慣れない方はこのメ
ニューで入ることをお勧めし
ます。

○日目のシートを最大化して、
1 日の栄養計算結果を見ます。

食品成分表の 2478 品全部のデータ
を持っています。
成分値を参照することができます。

最下部 19000 番台にオリジナル群
があります。
以前の当ソフトで登録していた人
は、コピーして、こちらに貼り付
けるといいでしょう。

「栄養計算友子」が保存されている同じフォルダにファイルを保存します。

「田中花子 21_07_20」等のファイル名で保存されます。
メニューに頼らないで自分で「名前をつけて保存」してもかまいません。

使用中のこのファイルを閉じま
す。必要ならファイルの保存を
してから閉じてください。

§ V § 「入力画面表示（分割画面）」・・・左右2つのウィンドウに分割されています。

左の表に5桁の食品番号、分量を入力します。右の索引には、上画面によく使う食品が取り出されています。下画面には全食品があります。

右のウィンドウの食品番号を左のウィンドウのNo.の列に入れていきます。

コピーで入力するには下のどれでもできます。（二つのウィンドウを行き来するためセルの選択はクリックが2回必要になる場合があります）

- ・右画面の目的の食品番号を選択してコピーボタン、そのあと左画面の番号を入力するセルを選択して貼り付けボタン
- ・右クリック、コピー、右クリック、貼り付け
- ・[CTRL]キー+[C]、[CTRL]キー+[V]（これがおススメ）

「6/20」や「6月20日」の形で月日を入力します。入力すると「R3/6/20」の形式で表示されます。

メニュー画面で入力した対象者の名前が表示されます。

メニューに戻るボタンがあります

必要な食品群へジャンプする
食品群名をクリックするとその群の食品一覧が表示されます。

5桁の食品番号を入力する。（番号をコピー＆ペーストすると楽）

分量を入力する
必要な食品番号のを入力を全部すませた後、最大化画面にして分量を入力するほうが計算結果がリアルに確認できるので良いでしょう。

	B	C	D	E	F
1	MENU	えいようともこ		印刷：縮小	
2		R3/5/13	分量	エネルギー	たんぱ
3	No.	食 品 名	(g)	(kcal)	(g)
4		既製品は下部の自行に	1日	97	9
5			合計		
6	13005	牛乳 加工乳低脂肪	200	84	
7	06007	アスパラガス若茎生	60	13	
8					
9					
10					
11					

MENU	野菜類	5桁の食品番号を[コピー]、計算表に[貼り
	06003	あさつき葉生
	06007	アスパラガス若茎生
	06009	アスパラガス水煮缶詰
	06010	さやいんげん若ざや生
	06012	うど茎生
	06014	やまうど茎生
	06015	えだまめ生
	06017	えだまめ冷凍
	06019	トウモロコシ茎生
	06020	さやえんどう若ざや生
	06022	スナップえんどう若ざや生
	06063	グリーンボール葉
	06064	レッドキャベツ葉生
	06065	きゅうり生
	06069	きゅうりピクルス
	06071	ぎょうじゃにんにく
	06077	クレソン茎葉生
	06078	くわい魂茎生
	06084	ごぼう根生
	06086	こまつな葉生
	06385	コリアンダー葉生
	06088	ザーサイ漬物

野菜類や魚介類は品数が多いのでスクロールをして表示させます。

下画面の品目を上画面に追加したい場合
下画面で食品番号を選択しここをクリック

「索引」シートには上の表と下の表があります。上の表は一般的に良く使われる食品を取り出しています。その下に同じ群のすべての食品があります。どちらから番号をコピーしても可。

下の表の食品を上表に追加することもできます。追加したい食品の番号を選択した状態で画面の左にあるピンクの図形をクリックします。

野菜類など品数が多い群では品名を入力して検索ボタンを押し、見つけることができます。続けて検索を押すと次の該当欄にジャンプします。ひらがなで見つからないとき、カタカナや漢字で試してください。

野菜類	5桁の食品番号を[コピー]、計算表に[貼り付け]			にんにく	5個発見	検索	
06003	あさつき葉生	06063	グリーンボール葉生	06129	葉だいこん葉生	06185	トマトジュース食塩添
06007	アスパラガス若茎生	06064	レッドキャベツ葉生	06130	だいこん葉生	06191	なす果実生
06009	アスパラガス水煮缶詰	06065	きゅうり生	06134	だいこん根皮むき生	06193	べいなす果実生
06010	さやいんげん若ざや生	06069	きゅうりピクルス大・中・小型	06136	切干しだいこん乾	06201	和種なばな花らい茎
06012	うど茎生	06071	きょうじゃにんにく葉生	06144	つまみな葉生	06203	洋種なばな葉生
06014	やまうど茎生	06077	クレソン葉生	06147	たかな葉生	06205	にがうり果実生

§ VI § 「1日毎の計算結果表示（最大表示画面）」

- 食品番号とグラム数を入れるだけで、各栄養素の摂取量が計算され、上部（紫色）には栄養素ごとの合計が出ています。

実際に摂取した食品の記録以外に、献立を作成するとき分量を変えてみながら理想的なバランスの献立を作成するシミュレーションにも有効です

このシートに入力した摂取食品の栄養素ごとの合計が計算されています。下7行に入れた既製食品のものも合計に含まれます。

市販の既製品食品などで商品にエネルギーや蛋白質などが表示されているものは、54行目から7行分に入力できる場所があります。

ここは食品番号にはよらないもので、自分で成分も入力します。

この日の献立を記入するなど自由に使ってください。印刷をした用紙に、あとから手書きで書き込むのも良いでしょう。

印刷はこの2種類。クリックで実行。
自分で印刷設定もできる

MENU	えいようともこ	分量 (g)	印刷：縮小し縦置き1枚				印刷：横置き2枚				V.A レチノール 当量	V.B1	V.B2	V.C	飽和 脂肪酸	n-3系 不飽和	n-6系 不飽和	食物 繊維 総量	食塩 相当量	目安の 群	換算係 数	グラム 後
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
No.	食 品 名	1日 合計	692	28.6	12.3	125	1068	346	3.1	397	0.29	0.78	25	4.64	0.19	1.66	4.3	1.6				
	既製品は下部の自行に																					
13005	牛乳 加工乳低脂肪		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	乳	1.00		
12004	鶏全卵 生		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	卵	1.00		
01028	食パン		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	穀類	0.71		
01033	めし 精白米うるち米		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	穀類	0.47		
08287	ほうれんそう適年平均生		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	青菜	1.00		

友の会目安の食品群番号と換算係数から換算後のグラム数を表示します

この行以下は合計に入りません。		この日の献立等メモ												
友の会(南関東部)目安の量と 比較するための集計		牛乳	卵	肉	魚	豆製品	青菜	芋	他野菜	果物	穀類	油脂	砂糖	その他
		200g	60g	0g	0g	0g	70g	0g	0g	0g	151g	0g	0g	0g
参考値(30歳未満女子 身体活動レベルⅠ 目安の量 (友の会南関東部資料から))		205g	40g	100g	80g	60g	50g	290g	150g	240g	15g	20g		

目安の群の番号に従って

目安の群の番号に従って換算後のグラム数から自動的に集計します（8ページ）

シート構成 11枚のシートがあります。MENU画面からも選べますし、自分でシート見出しを選択してもかまいません。

◀	▶	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	摂取量のまとめ	索引	MENU	全DATA
---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------	----	------	-------

§ VII § 「摂取基準量の算出とまとめ表の表示」

摂取した食品とグラム数を入力して、エネルギーと、栄養素ごとの摂取量が
出た後、基準量との比較を見るシートです。

性別、年齢、活動レベル、妊婦・授乳婦の該当を選択することによって基準
量が即時に表示されます。

エネルギーは“そうあるべき”というものでなく、望ましい BMI を保
つための指標なので、推定エネルギー必要量という扱いである。

性別、年齢、身長、身体活動レベル、BMI 指数を入力することで、き
めこまかく各個人の参考の必要推定値を表示した。

(厚生労働省発表の「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」による)

BMI (Body Mass Index) 指数について

身長と体重の関係

$$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)} / \text{身長(m)}$$

2020 年の食事摂取基準では、成人期を 4 つの区分に分け

目標とする BMI の範囲が提示された。

年齢	目標とする BMI の範囲
18～49 歳	18.5～24.9 (21.7)
50～64 歳	20.0～24.9 (22.5)
65～74 歳	21.5～24.9 (23.2)
75 歳以上	21.5～24.9 (23.2)

「友子」ではエネルギーの計算に便宜上それぞれの中央値(カッコ内)を使った。

対象者の性別、年齢、
活動強度、妊産婦該当
を設定してください。

設定した性別、年齢によ
る日本人の参照体位が
表示されます。

ここに表示される基準量は、
まず性別、年齢、活動レベル、
妊産婦該当の設定による基準
体位から計算されたものが表
示されます。

エネルギーについては身長や
BMI 指数を指定するとその
対応体重に対して、年齢や活動
レベルに応じて計算された基
準量が表示されます。

MENU

印刷
縦1枚

印刷
縦2枚

摂取基準との比較

(下にグラフがあります)

えいようともこ

対象者
(設定して
ください)

性別 ☐ 男子 ☒ 女子

年齢 30～49才

身体活動
レベル I (低い)

妊産婦 該当せず

年代別
目標とする
BMIの範囲

18～49才 18.5～24.9 (21.7)

50～64才 20.0～24.9 (22.5)

65～74才 21.5～24.9 (23.2)

75才以上 21.5～24.9 (23.2)

上で設定した条件の
参照体位

参照身長 158.0 cm

参照体重 53.0 kg

参照体位でなく 本人の身長・体重で見える場合

(18才以上のみ)対象者の身長を入力

目標BMIの中央値(カッコ内)を使った体重

BMI 指数

では→

設定した
対象者の
摂取基準

エネルギー
推定値
(Kcal)

たんぱく質
(g)

脂質
(g)

炭水
化物
(g)

カリウム
(mg)

カルシウム
(mg)

鉄
(mg)

V.A
ビタミン
A
(μg)

V.B1
(mg)

V.B2
(mg)

V.C
(mg)

飽和
脂肪酸
(g)

n-3系
不飽和
(g)

n-6系
不飽和
(g)

食物繊維
総量
(g)

食塩
相当量
(g)

1750

50.0

58.3

219～
284.4

2600
以上

650

6.5
10.5

700

1.10

1.20

100

13.6
以下

1.6

8

18
以上

6.5
未満

20%

30%

65%

月経あ
り

以下

%は対エネルギー比

- ◆ エネルギーは身長を入力しない場合は参照体位の推定必要量を表示している。
- ◆ 身長を入力した場合はその身長に対して、目標とするBMI範囲の中央値から体重を求め、算出した推定必要エネルギー。
- ◆ さらにBMIを指定した場合は、その指数から算出した体重の推定必要エネルギーを表示している。

参照体位での基準量よりも
自身の身長に対応するエネ
ルギーを求めたいときは身
長を入力します。
(18 才以上のみに限って
います)

身長を入力すると 4 つの年
代区分で目標とする BMI
指数の範囲の中央値から求
めた標準体重が表示されま
す。

さらに BMI を指定した場
合は、その指数から算出
した体重の推定必要エネ
ルギーを表示します。

§ VIII § 摂取状況のグラフ

摂取基準の数値と、実際の摂取量との比較が見られますが、健康保持のための摂取基準は、「推定平均必要量」、「推奨量」、「目標量」などの指標の中から取り出したものであり、個人によって幅もあることなので、画一的に考えないようにしましょう。

前頁に記載したように便宜上、視覚的な比較をあえて行っていると考えてください。

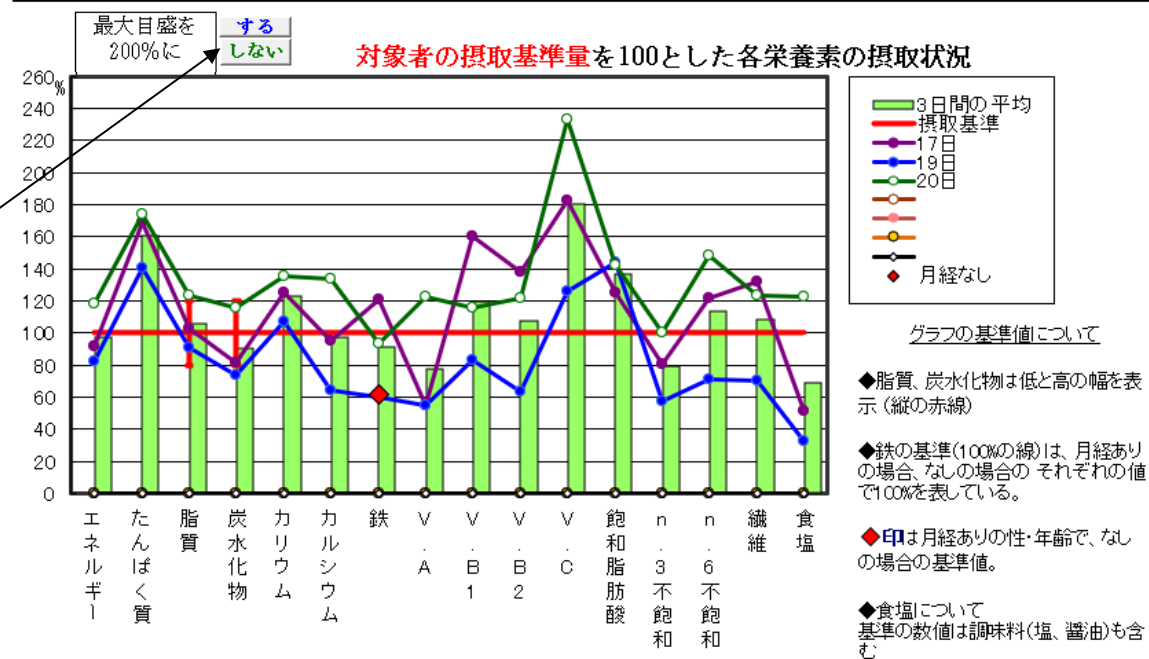
グラフは設定した個人の基準量を 100 とし、それぞれの日の摂取状況を表しています。

グラフ中の縦棒が調べた日数の平均であり、折れ線が一日ごとの結果です。

グラフの目盛は自動で伸び縮みするので、特定の栄養素の摂取量が非常に大きくなった場合グラフ全体が小さく表示されることになります。

その場合左上の最大目盛を 200%に「する」を押すと適当な大きさで表示されます。

1日目	17日	1600	84.3	49.9	205.1	3254	617	12.7	383	1.76	1.65	183	16.97	1.29	9.72	23.8	3.3
2日目	19日	1433	70.3	44.1	185.3	2781	416	6.3	385	0.91	0.76	126	19.53	0.92	5.72	12.6	2.1
3日目	20日	2072	86.9	59.9	290.5	3529	870	9.8	858	1.28	1.46	233	19.35	1.60	11.85	22.2	8.0
4日目																	
5日目																	
6日目																	
7日目																	
平均		1702	80	51.3	227.0	3188	634	9.6	542	1.32	1.29	181	18.62	1.27	9.10	19.5	4.5



§ IX § 「栄養計算の量」と 友の会「目安の量」の考え方

- ◇ 栄養計算友子ではご飯は「めし」としても「米」としても、また「食パン」としても「強力粉」としてもそれぞれの成分で計算されます。「めし」と「米」を間違いないように選ぶことが大切です。

01080	玄米
01081	半つき米
01082	七分つき米
01083	精白うるち米
01151	精白もち米

米のグラムを
入力するとき

01086	めし 半つき米
01087	めし 七分つき米
01168	めし 精白米インディカ米
01088	めし 精白米うるち米
01154	めし もち米

ご飯のグラムを
入力するとき

01091	全かゆ 半つき米
01092	全かゆ 七分つき米
01093	全かゆ 精白米
01094	五分かゆ 玄米

かゆのグラムを
入力するとき

乾物も同様に選んだ食品の
状態のグラム数を入力します

09050	ほしひじき ステンレス釜 乾
09051	ほしひじき ステンレス釜 ゆで
09052	ほしひじき ステンレス釜 油いため
09053	ほしひじき 鉄釜 乾
09054	ほしひじき 鉄釜 ゆで
09040	わかめ 乾燥 素干し
09041	わかめ 乾燥 水戻し
09044	わかめ カットわかめ
09045	わかめ 湯通し塩蔵 塩抜き

食品成分表八訂版では各食品の
分類が細くなっています。
ほしひじきでは製造段階の鉄釜
使用、ステンレス釜使用で栄養
価が大きく違っています。
一般に購入するものはほとんど
ステンレス釜だそうです

- ◇ 友の会の目安の量では、穀物については、原料（米や粉）のグラム数で、乾物については戻した量で計算することになっています。
従って目安の量を見るとき、これらについては、量を換算して考えることになります。

穀物	ご飯の目方÷2.1	パンの目方÷1.4	茹麺の目方÷2.4
乾物	わかめ（乾）×7	ひじき（乾）×7	大豆（乾）×2.5

友子V7から、これらの換算率を食品ごとに持たせた（「全データ」シートの右端）ので、「めし」を選んで170gと入れれば、目安の量の集計のためには自動的に、米80gとして計算します。

「ほしひじき」や「わかめ素干し」など乾燥した食品名を選択して栄養計算をした場合、わかめやひじきは、目安の量では7倍にして計算します。ただし、肉・魚の換算率は未設定です。
（分類の決定や換算率については「南関東部・食研究グループ」と共同で決めています。）

食品番号	食品名	群	係数
01088	めし 精白米うるち米	穀類	0.47
01083	精白うるち米	穀類	1.00
09040	わかめ乾燥素干し	他菜	7.00
09041	わかめ乾燥水戻し	他菜	1.00

「1日目」などのシート最下段の集計はこの換算率をもとに計算されています。

友の会(南関東部)目安の量と 比較するための集計	牛乳	卵	肉	魚	豆製品	青菜	芋	他野菜	果物	穀類	油脂	砂糖	その他
	245g	60g	100g	20g	146g	40g	50g	325g	200g	261g	10g	6g	215g

§ X § ファイルの保存（重要：間違いが多く発生しています）

このシステムは個人別に基準量と比較できるシステムのため、対象者ごとに 1 ファイルとして保存することを想定しています。元の「栄養計算友子 V21」の原版ファイルは上書きしないで、データを入れたものは、別のファイル名で保存しましょう。

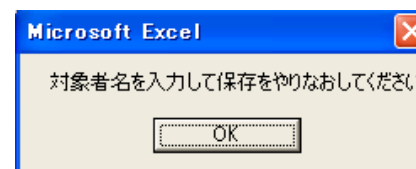
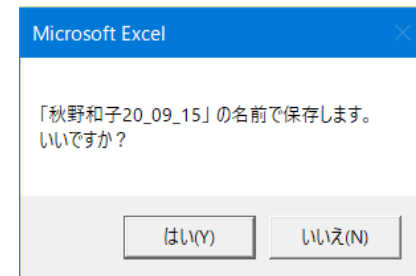
メニュー画面の「ファイルの保存」で保存すると、そのファイル名は対象者の名前と 1 日目のシートに入力した日付を組み合わせで「秋野和子 21_06_15」のようになります。「MENU」画面の対象者と 1 日目シートに日付が入力されていないと入力を促すメッセージが出ますので入力してからもう一度「ファイルの保存」を実行してください。

「栄養計算友子 V21」が保存されている同じフォルダ（「友子 V21」フォルダ）に保存されます。

同一人の 2 日目や 3 日目を入力するときはこの「秋野和子 21_06_15」（例）のファイルを開いて使います。

他の家族や最寄の人の記録をするときは、あらたに原版の「栄養計算友子 V21」を開いて始めます。

対象者名を反映して、その人のファイルがさらに別に保存されることになります。「秋野一郎 21_06_15」（例）メニューに頼らないで自分で「名前をつけて保存」してもかまいません。



終了するとき

メニュー画面の「新たに・・・を・・・の原版に保存して終了する」と「終了」の二つの違いを理解してください。

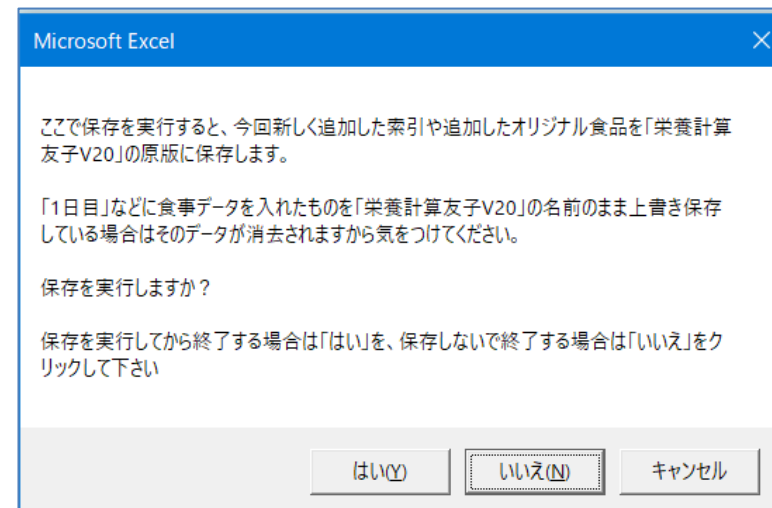
「全 data」シートの最下部 19000 番台に市販既成食品や自分の手作り食品などの成分を追加入力した場合、それが「秋野和子 21_06_15」等のファイルに保存されるだけで終わると、次に元の「栄養計算友子 V21」を開いたとき、登録されていないことになります。

「索引」シートに食品番号・食品名を追加登録したものも同様です。

「・・・原版に保存して終了する」を選ぶと右図のメッセージが出ますので、追加登録の食品を元の「栄養計算友子 V21」に保存したいときは、「はい」のボタンを押してください。

<注意>ここで言う保存は「○日目」シートに入力したデータは保存しませんので、そちらの保存は「ファイルの保存」で実行してから終了してください。

後者「終了」のほうは何もしないでファイルを閉じます。こちらの場合も「ファイルの保存」を実行してから終了してください。



§ 注 § 「栄養計算友子」のファイルがこわれたとき

「栄養計算友子 V21」の内容が不用意なドラッグ操作や上書き保存等でこわれたときはそのファイルは保存しないで終わらしましょう。

（不都合が起きたとき）はダウンロードした原型（圧縮ファイル）「TOMOKOV21」を再度解凍してお使いください。解凍するとき、既存のフォルダ名（「友子 V21」）などにすると以前記録した食事記録ファイルがなくなるおそれがありますから別のフォルダ名にしたほうがいいでしょう。