


「TOMOKOV21.zip」ファイル ダウンロードと展開（解凍）の説明

東京第一友の会 PC 資料部（2023.6.17）

（展開（解凍）には、いろいろな方法があります。以下は一例です。慣れている方はご自分のやり方でなさってください。）

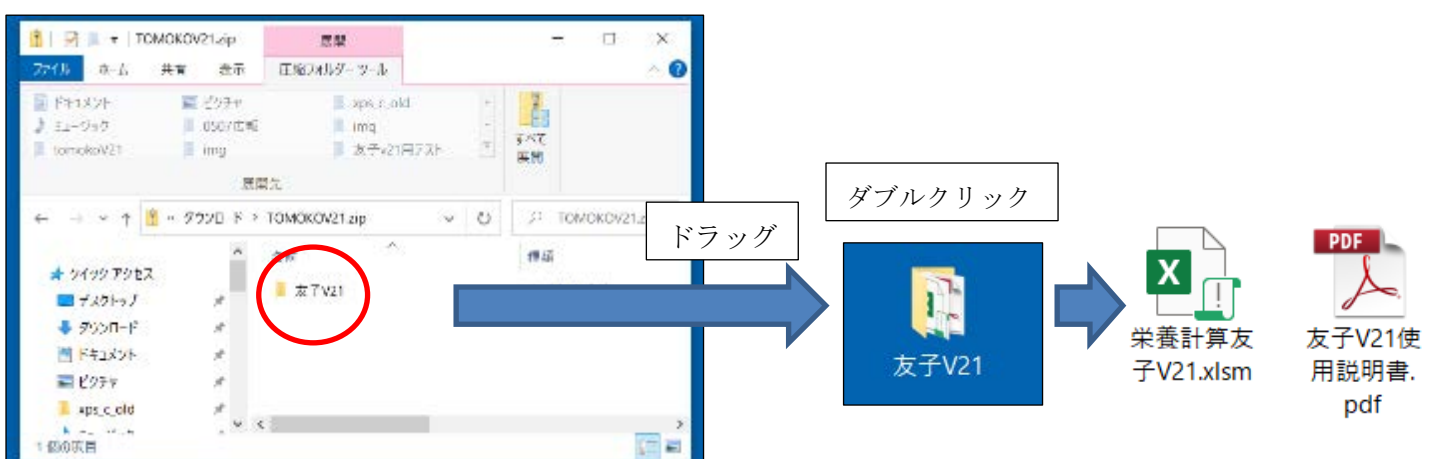
※2022年以降、Microsoft 側の仕様で、展開（解凍）後、セキュリティリスクの表示が出て、「栄養計算友子」を開始できないことがあります。その対応については、P4～P5 をご覧ください。

【Google Chrome（グーグル クローム）の場合】

1.  をクリック後、画面左下に出る、TOMOKOV21.zip の右横の逆三角を選択して出るメニューから「開く」を選び、クリックします




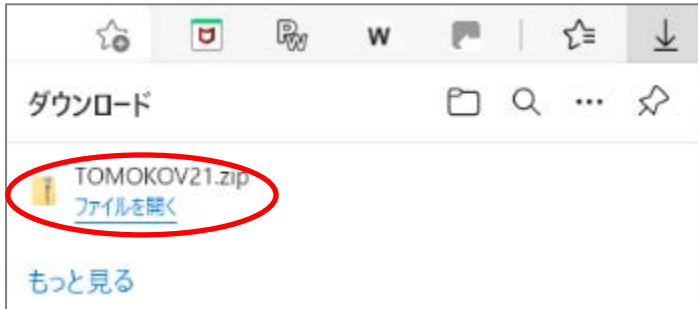
2. 「TOMOKOV21zip」フォルダの中にある「友子 V21」フォルダをドラッグして、デスクトップに出します（「友子 V21」フォルダが、デスクトップにコピーされます）。そのフォルダをダブルクリックすると、栄養計算友子 V21（Excel ファイル）と、友子 V21 の使用説明書（pdf ファイル）が入っています。



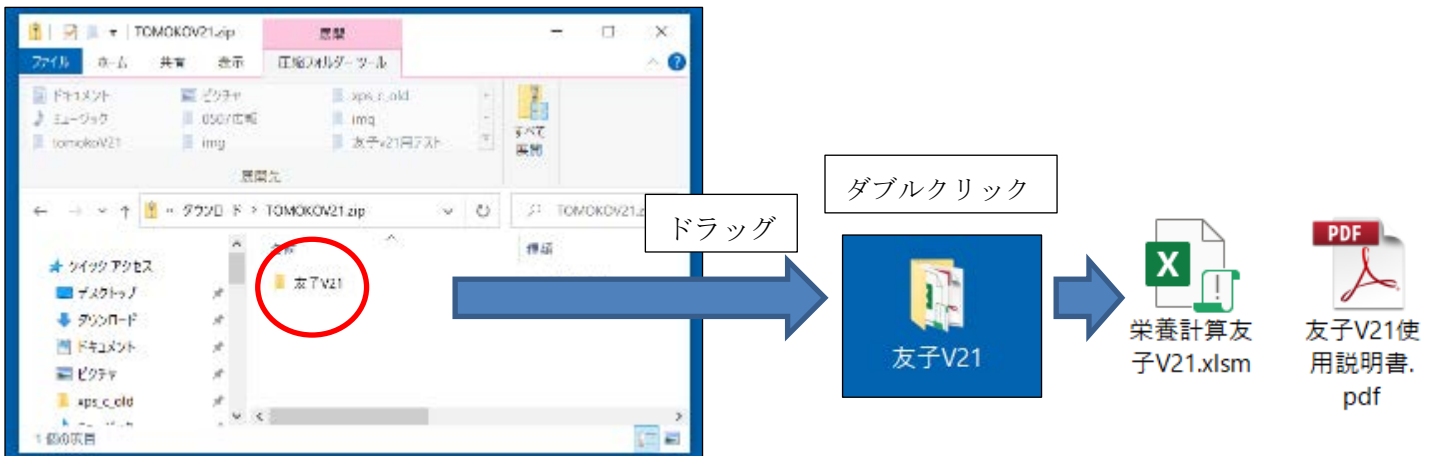
3. 栄養計算友子 V21（Excel ファイル）の開き方は、4P 目の「**栄養計算友子 V21**を開く」をご覧ください。

【Microsoft Edge (マイクロソフト エッジ) の場合】



1.  をクリック後、画面の上部に出る TOMOKOV21.zip の下の「ファイルを開く」をクリックします

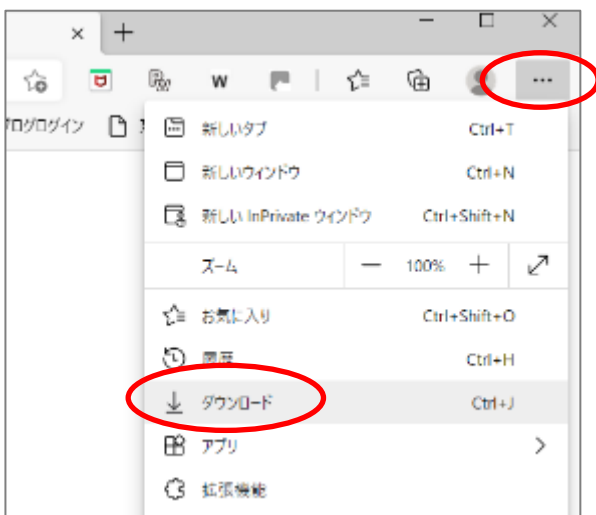


2. 「TOMOKOV21.zip」フォルダの中にある「友子 V21」フォルダをドラッグして、デスクトップに出します（「友子 V21」フォルダが、デスクトップにコピーされます）。そのフォルダをダブルクリックすると、栄養計算友子 V21（Excel ファイル）と、友子 V21 の使用説明書（pdf ファイル）が入っています。




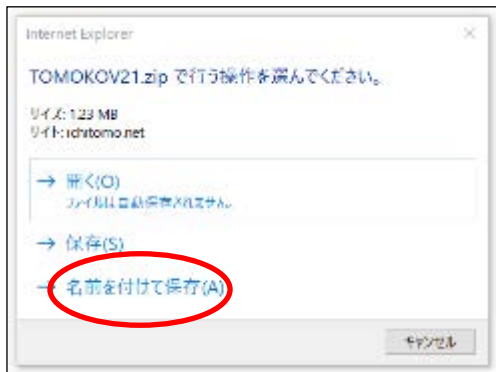
3. 栄養計算友子 V21（Excel ファイル）の開き方は、4P 目の **「栄養計算友子 V21」を開く** をご覧ください。
-

- ( を押しても、画面上部に TOMOKOV21.zip が出ない時は、ブラウザの画面右上の  をクリックします。下に出るメニューから、「ダウンロード」をクリックします。後は、1、2 と同様にします。)

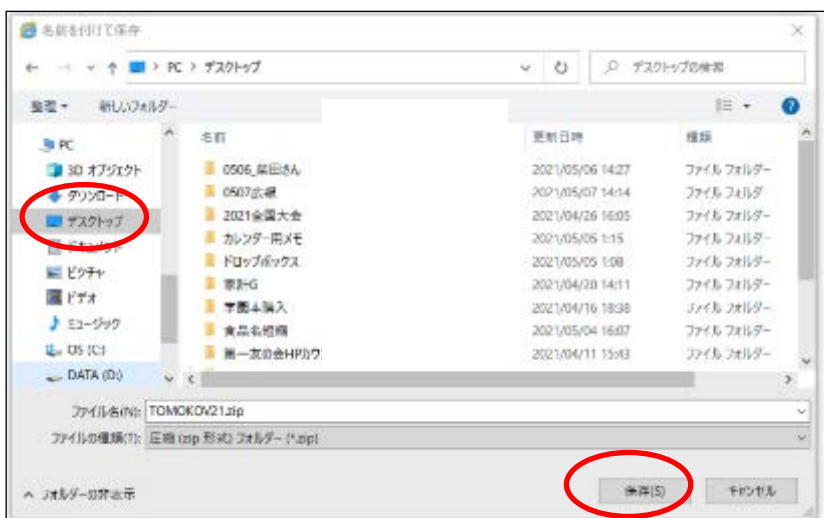


【Internet Explorer (インターネット エクスプローラー) の場合】

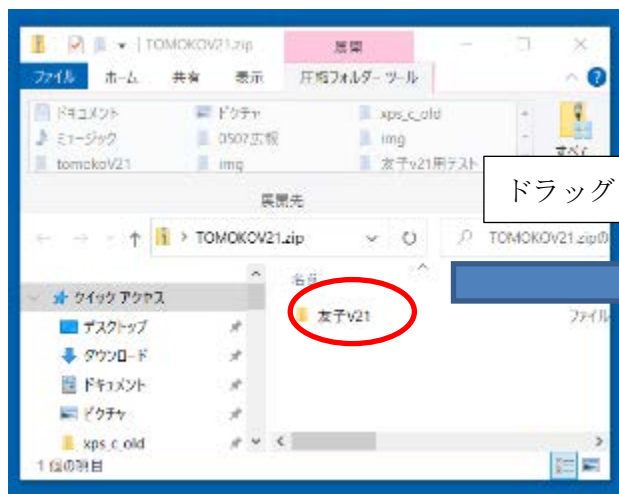
- 1  をクリックすると、下の画面が出るので、「名前を付けて保存」



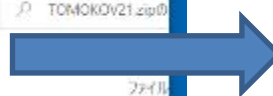
- 2 保存先を「デスクトップ」にするため「デスクトップ」を選択して、「保存」ボタンをクリックします。



- 3 デスクトップに、「TOMOKOV21.zip」フォルダができます。
「TOMOKOV21.zip」フォルダをダブルクリックすると、中に、「友子 V21」フォルダができるので、「友子 V21」フォルダをデスクトップにドラッグして出します。
「友子 V21」フォルダをダブルクリックすると、中に、栄養計算友子 V21 (Excel ファイル) と、友子 V21 の使用説明書 (pdf) が入っています。



ドラッグ



4. 栄養計算友子 V21 (Excel ファイル) の開き方は、4P の「**栄養計算友子 V21**を開く」をご覧ください。

以上、いずれのブラウザの場合も、「TOMOKOV21.zip」フォルダから「友子 V21」フォルダをドラッグして外に出します。必ずこれを行ってください。

以後、データを入力して保存したファイルは、この「友子 21 フォルダ」の中に保存されますので、保存したファイルが探しやすくなります。



WinZipというアプリが邪魔をして、
エクスプローラーの「すべて展開」が効かない場合の対処法はこちら




「栄養計算友子 V21」を開く

「栄養計算友子 V21」(Excel ファイル) と「栄養計算友子 V21 使用説明書」が入っています。

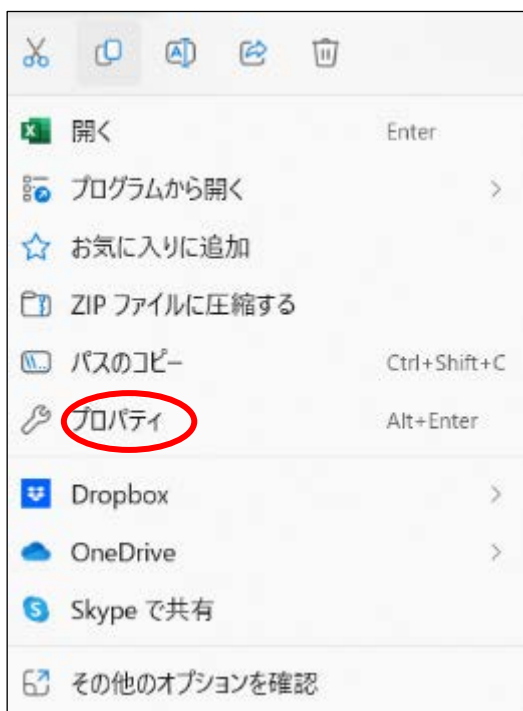
「栄養計算友子 V21」を開く前に、使用説明書をご一読ください。

※「栄養計算友子 V21」(エクセルファイル)をダブルクリック後、画面上に下の表示が出た場合は、次のようにしてください。

 **セキュリティ リスク** このファイルのソースが信頼できないため、Microsoft によりマクロの実行がブロックされました。 [詳細を表示](#)

1. ブラウザの画面右上にあるをチェックして、一旦「栄養計算友子 V21」の画面を閉じる。
2. 「栄養計算友子 V21」のエクセルファイルを右クリック
3. 出てくるメニューから「プロパティ」をクリック

(下図参照)

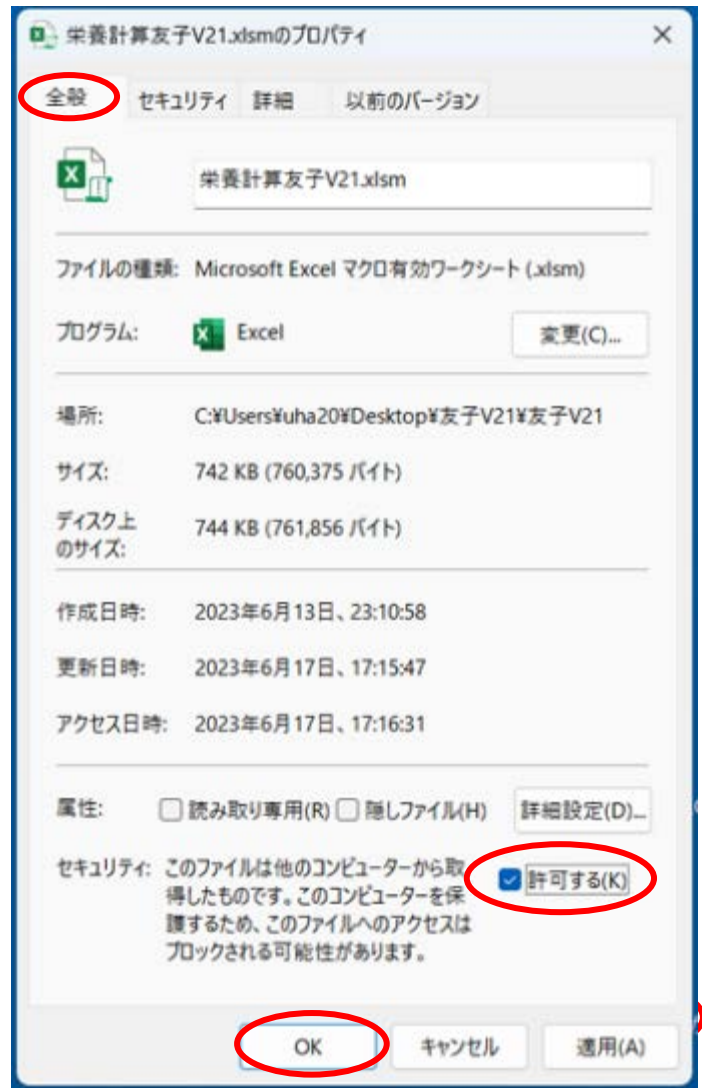


3. プロパティの画面（右図参照）

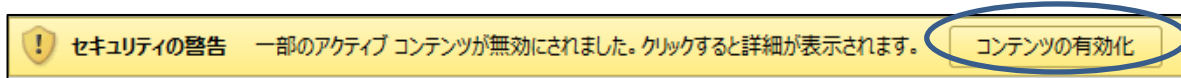
上の「全般」タブをクリック

4. 下段の「セキュリティ」の右にある「許可する」にチェックを入れる。

5. OK をクリックする。

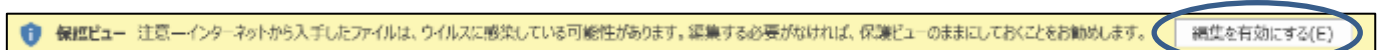


「栄養計算友子 V21」をダブルクリックして「栄養計算友子」の画面を開きます。



上部に出る **コンテンツの有効化** をクリックすると、「栄養計算友子」の使用を開始できます。
(**コンテンツの有効化**は、一度、クリックすれば、以降、この表示は出ません。)

エクセルのバージョンによっては、**編集を有効にする**をクリックして、使用してください。



「栄養計算友子」の使い方については、pdfの説明書をよく、お読みください。効果的な使い方が掲載されています。



→「[栄養計算ソフト友子 V21](#)」のダウンロードはこちらから