


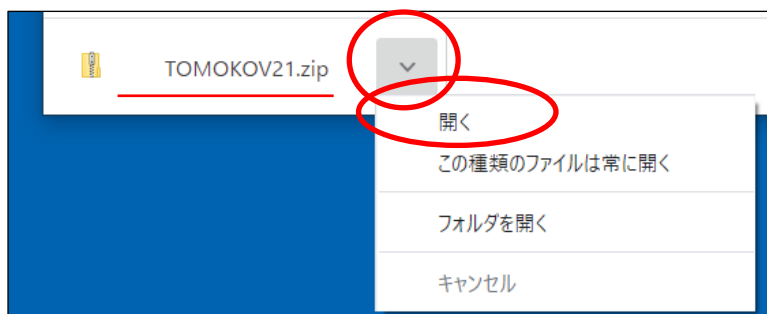
「TOMOKOV21.zip」ファイル ダウンロードと展開（解凍）の説明

東京第一友の会 PC 資料部

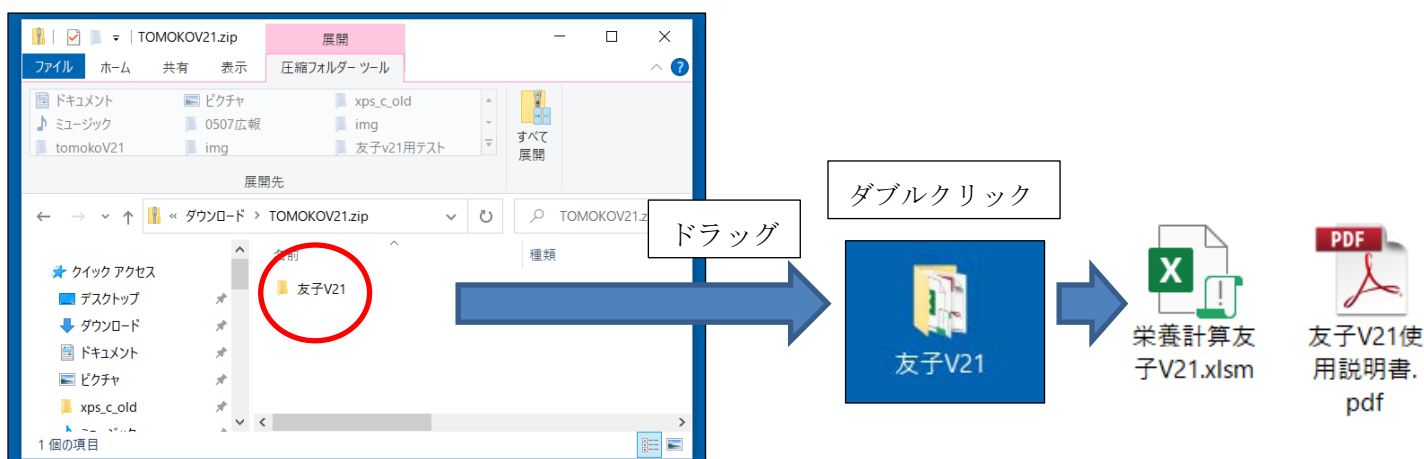
（展開（解凍）には、いろいろな方法があります。以下は一例です。慣れている方はご自分のやり方でなさってください。）

【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

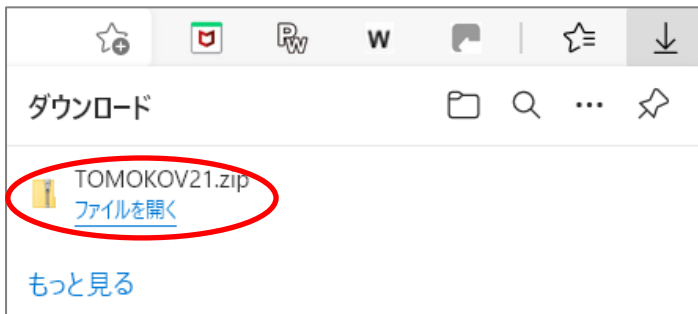


2. 「TOMOKOV21zip」フォルダの中にある「友子 V21」フォルダをドラッグして、デスクトップに出します（「友子 V21」フォルダが、デスクトップにコピーされます）。そのフォルダをダブルクリックすると、栄養計算友子 V21（Excel ファイル）と、友子 V21 の使用説明書（pdf ファイル）が入っています。

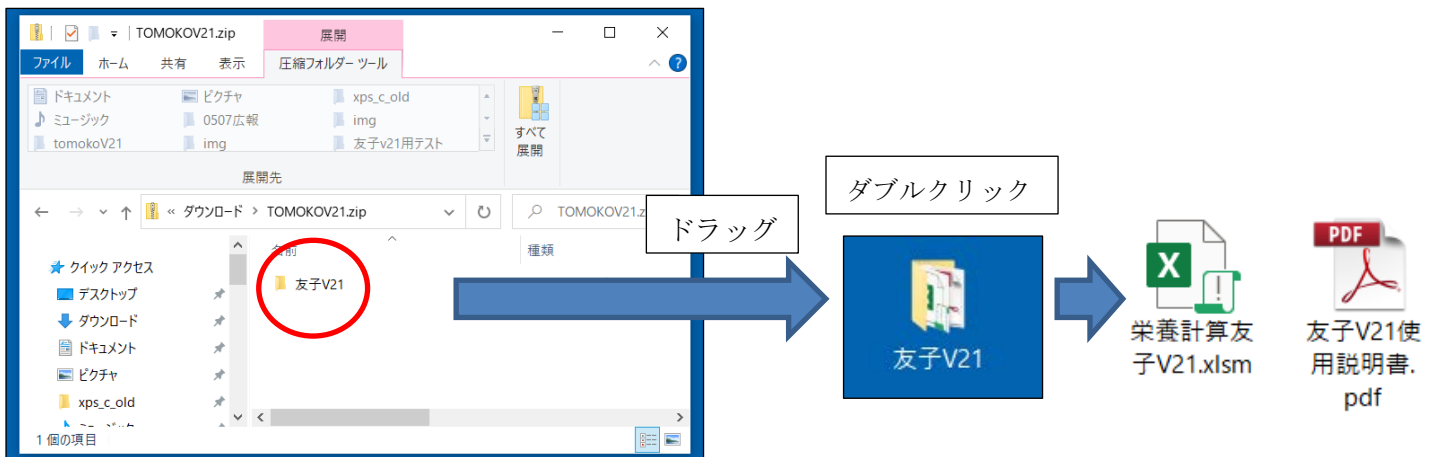




【Microsoft Edge (マイクロソフト エッジ) の場合】

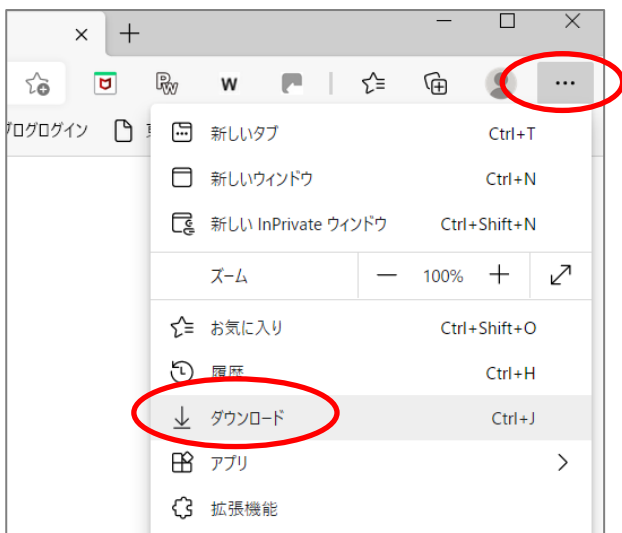
1.  をクリック後、画面の上部に出る TOMOKOV21.zip の下の「ファイルを開く」をクリックします




2. 「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。

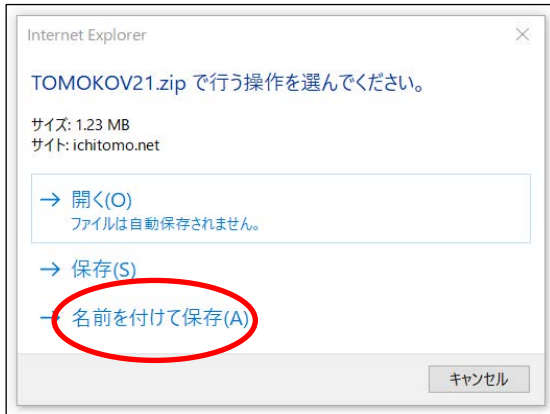


- ( を押しても、画面上部に TOMOKOV21.zip が出ない時は、ブラウザの画面右上の  をクリックします。下に出るメニューから、「ダウンロード」をクリックします。後は、1、2 と同様にします。)

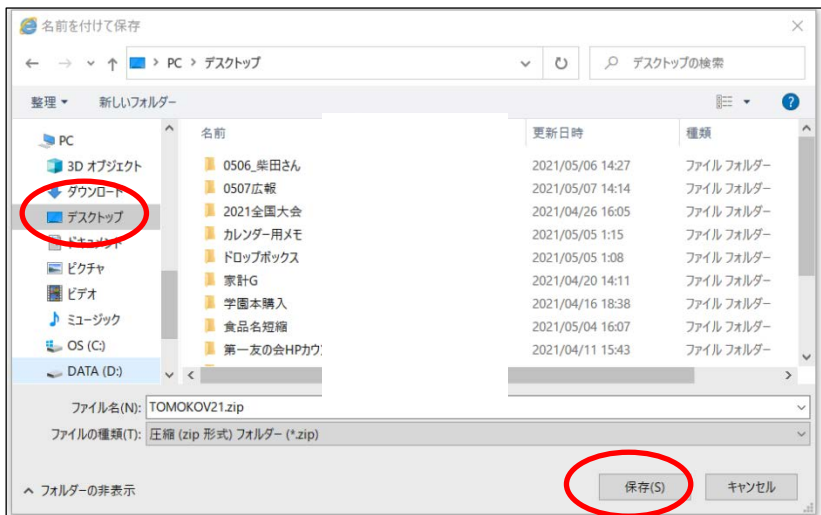


【Internet Explorer (インターネット エクスプローラー) の場合】

- 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」



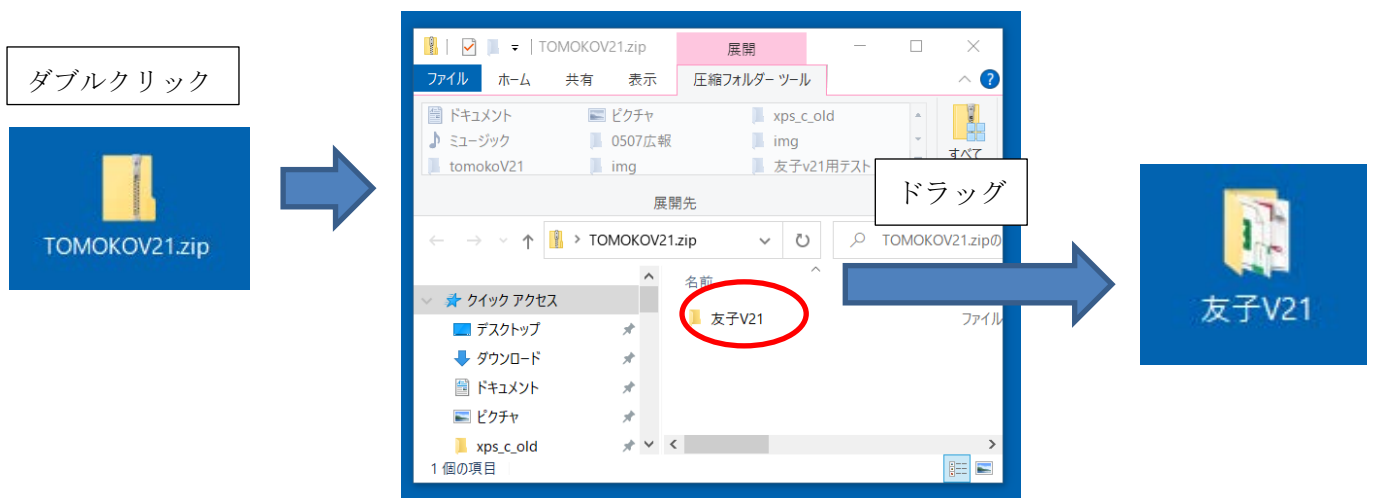
- 2 保存先を「デスクトップ」にするため「デスクトップ」を選択して、「保存」ボタンをクリックします。



- 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。



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。

「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。



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」を開いたら、上部に出る「編集を有効にする」、「コンテンツの有効化」をクリックして、使用してください。



保護ビュー 注意—インターネットから入手したファイルは、ウイルスに感染している可能性があります。編集する必要がある場合は、保護ビューのままにしておくことをお勧めします。

編集を有効にする(E)



セキュリティの警告 一部のアクティブ コンテンツが無効にされました。クリックすると詳細が表示されます。

コンテンツの有効化

→ [「栄養計算ソフト友子 V21」のダウンロードはこちらから](#)