

自分の PC で友子が使えるかを試したい方は、以下のことを確認してください。

1. 「栄養計算友子 V21」をダウンロードします。(ダウンロードにはライセンスキーは必要ありません)

[→ダウンロードページへ](#)

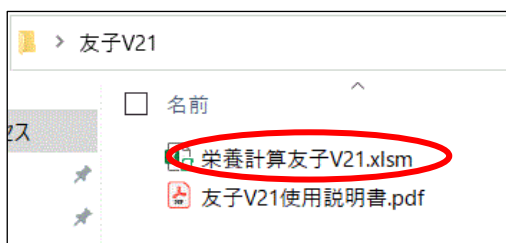
2. 「TOMOKOV21.ZIP」を展開(解凍)します。

[→TOMOKOV21.zip の展開\(解凍方法\)](#)

3. デスクトップに「友子 V21」フォルダができます。



「友子 V21」フォルダをダブルクリックで開き、中の「栄養計算友子 V21」をクリックします。

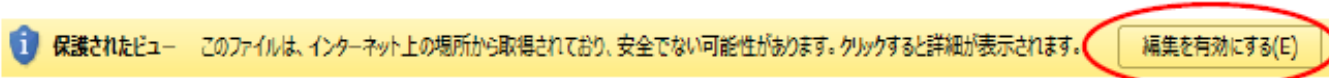


友子の機能を使うには、Excel のマクロが動作する必要がありますので、次を確認してください

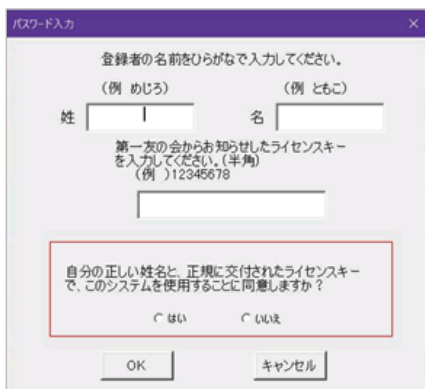
(1) 友子を開いた後、上部に「コンテンツの有効化」が出たらクリックします。



(2) 同じく「編集を有効にする」が出たらクリックします。



4. その後、下記のボックスが 出ればマクロは動作していますので、「栄養計算友子 21」をお使いいただけます。



ここまで確認出来たらボックス内の「キャンセル」ボタンをクリックして終了し、ライセンス番号の申し込みを進めてください。

→ライセンス番号のお申し込み

◆申し込み後ライセンス番号が届きましたら、上記の 3 から行って使ってください。

◆4の部分で、“入力するボックス”が出ない時は、メールでご相談ください。対策例をお送りします。

◆“入力するボックス”が出ないで、下記のように、ライセンス登録者名にお名前が入っている場合は、すでに友子のライセンス取得済みと考えられます。新たにライセンスを申し込まれる必要はありませんので、そのままお使いください。

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

対象者名入力

1 目的

ライセンス登録者名: えいようともこ

入力画面 表示 (分割画面)

1日毎の計算結果表示 (最大表示画面)

摂取基準量の算出 と まとめ表の表示
(性別、年齢、活動レベルによる摂取基準量や摂取グラフを表示)