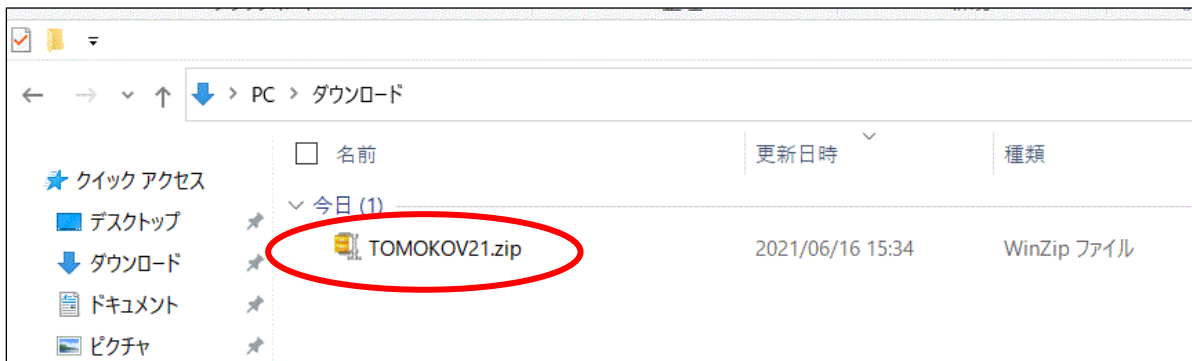


**Q1** ダウンロードした「TOMOKOV21.zip」を展開（解凍）しようとする、WinZip の宣伝が出て困るのですが、どうすればよいでしょうか。

**A1** その場合は、以下のようにしてください。

1. TOMOKOV21.zip をダブルクリックすると

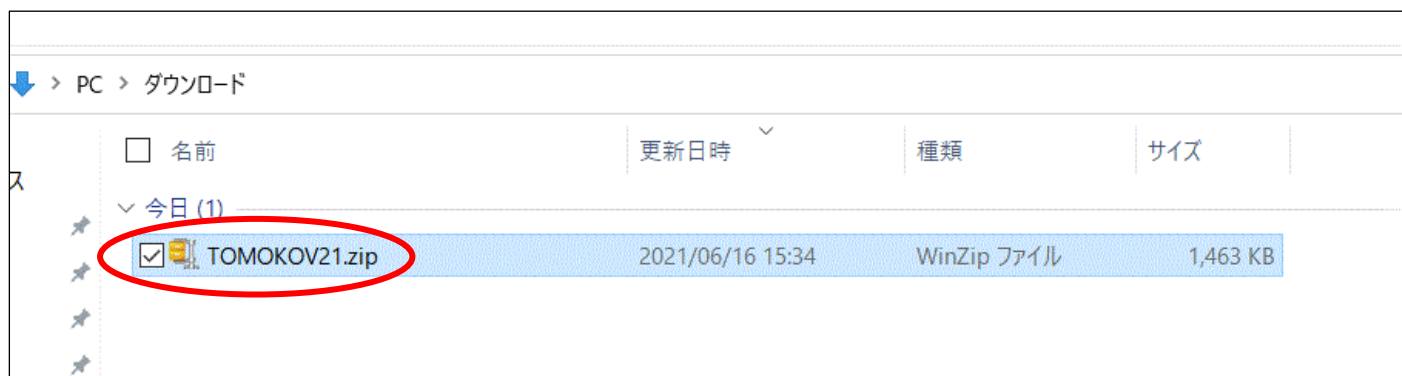


2. 下のような WINZIP の広告が出る場合があります。こちらは宣伝です。

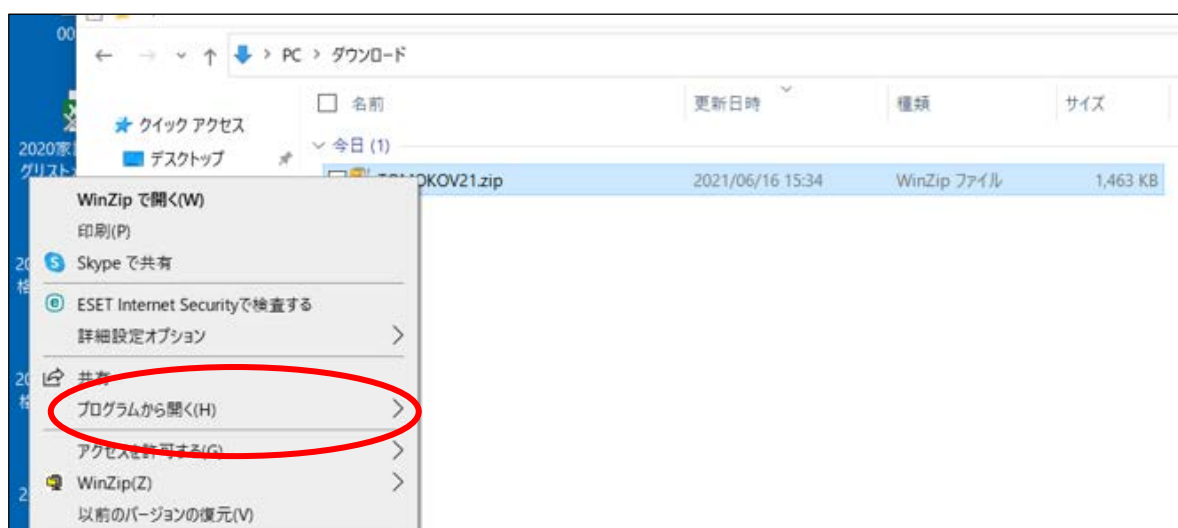
WINZIP を使わなくても、ファイルは利用できるようになるので、「登録」しないでください。



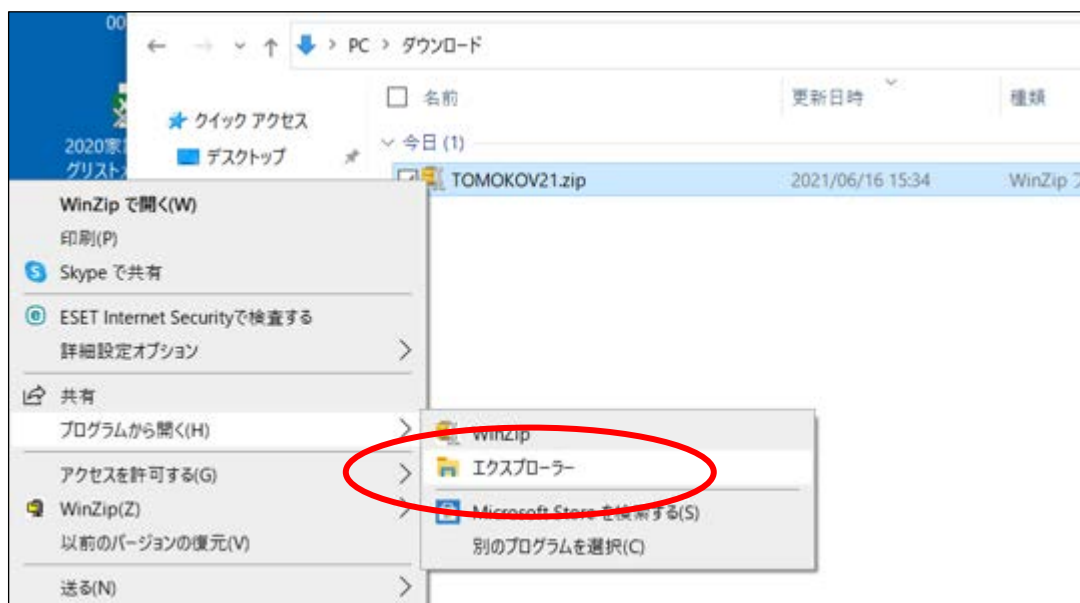
3. TOMOKOV21.zip を右クリックすると、



4. 下のようなメニューが出るので、「プログラムから開く」を選択します。



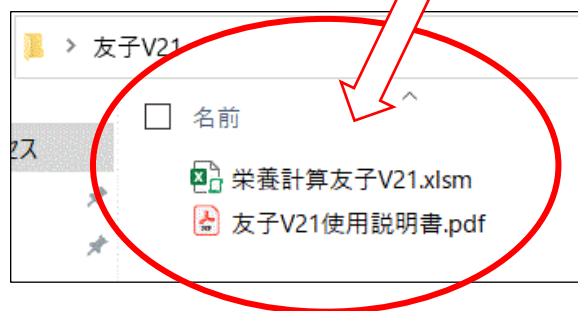
5. 次に「エクスプローラー」を選択します。



6. TOMOKOV21 のフォルダができるので、ドラッグして、デスクトップに置きます。



7. 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 使用説明書 (pdf ファイル) が入っています。



※栄養計算友子を使用する際は、友子 V21 フォルダ内で、使用してください。(友子 V21 フォルダの外に出さないでください)