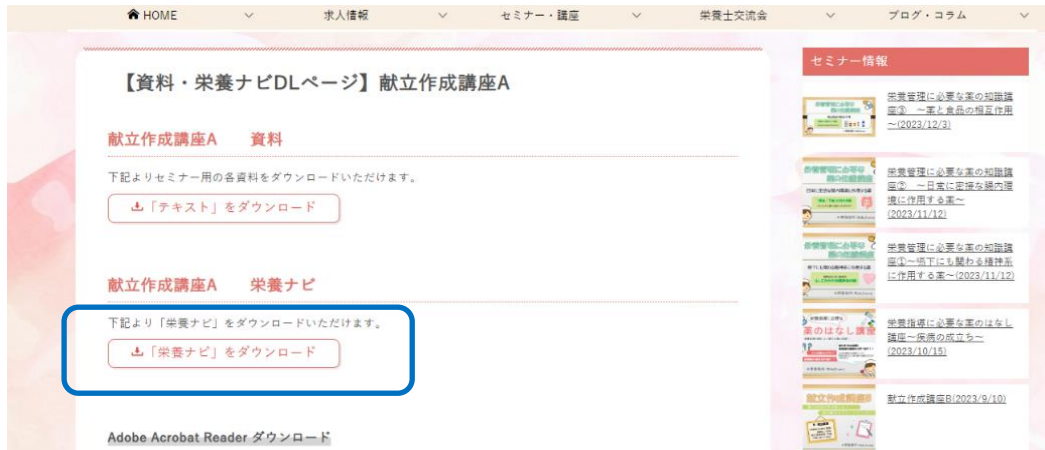


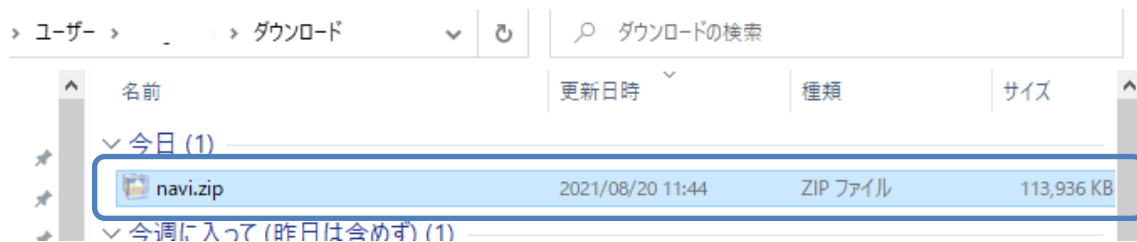
※ **セミナー開催日前日まで**に必ずインストールをしておいていただきますようお願いいたします ※

【栄養ナビ】インストールの手順

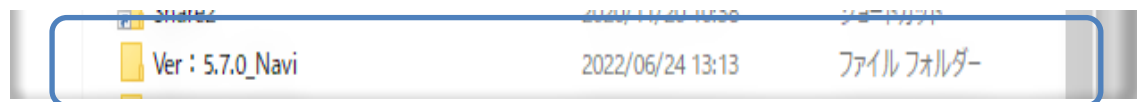
- ① ご案内した URL より栄養ナビのダウンロードをクリック



- ② 【Navi.zip】のファイルをダブルクリックして、開く



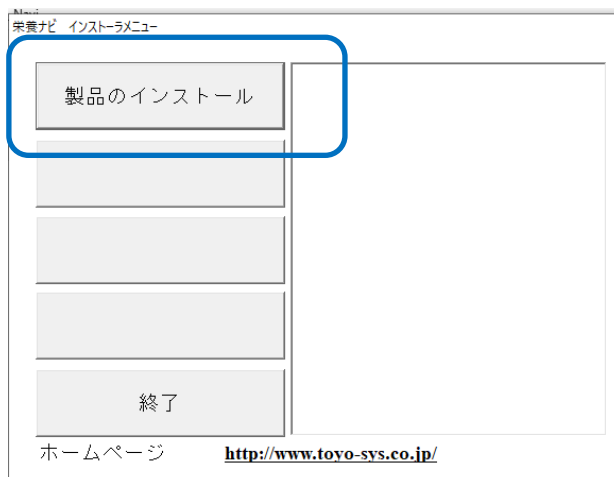
- ③ 【Ver:5.8.0_Navi】のファイルをダブルクリックする



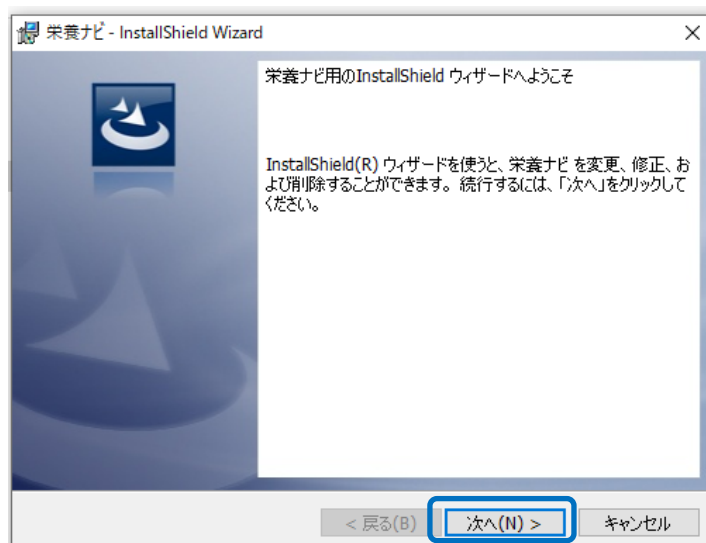
④ インストーラーをダブルクリックする

名前	更新日時	種類	サイズ
Manual	2021/08/20 11:45	ファイル フォルダ	
MSI	2021/08/20 11:46	ファイル フォルダ	
AUTORUN.INF	2011/10/03 14:48	セットアップ情報	1 KB
InstCal.exe	2004/03/03 16:48	アプリケーション	280 KB
InstCal.exe.manifest	2007/02/19 14:09	MANIFEST ファイル	1 KB
INSTCAL.INI	2021/01/12 15:45	構成設定	1 KB
navi.ico	2011/05/16 14:07	アイコン	4 KB

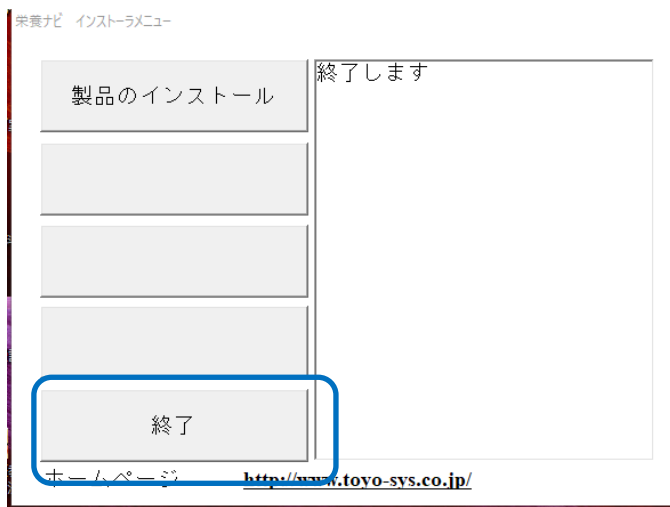
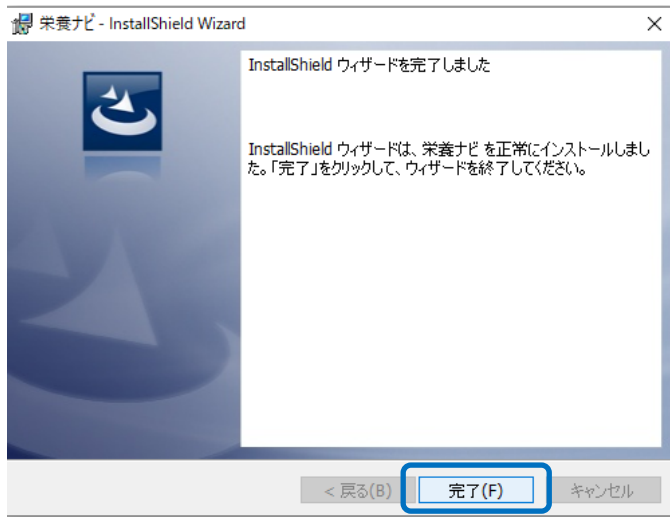
⑤ 製品のインストールをクリックする



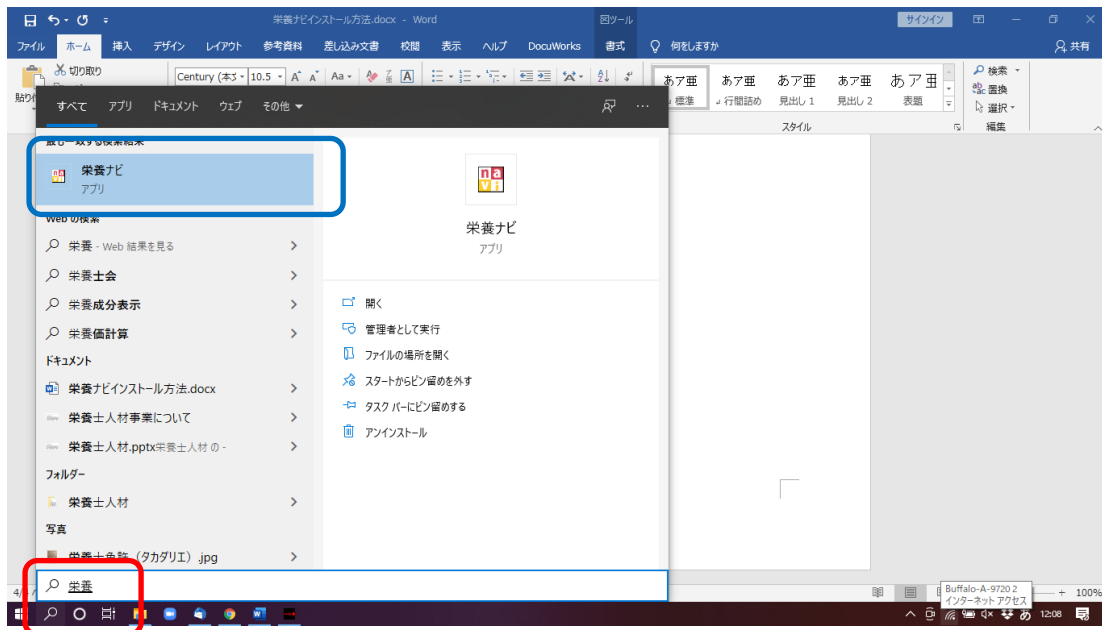
⑥ 指示に従い「次へ」を数回、「インストール」をクリックする



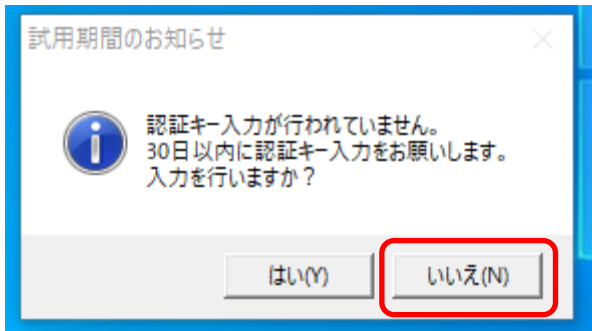
⑦ インストール「完了」し、インストーラーを「終了」する



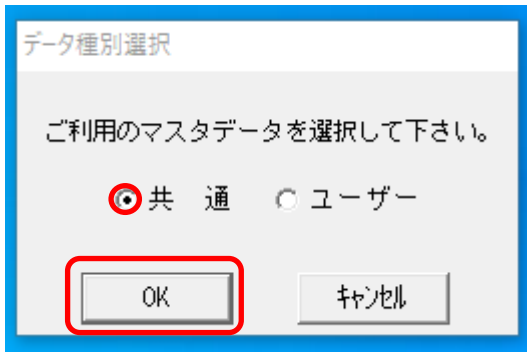
⑧ タスクバーの検索に「栄養」と入れると栄養ナビが出てくるのでアプリを開く



⑨ 『使用期間のお知らせ』は【いいえ】をクリック



⑩ 『データ種別選択』では【共通】を選択し【OK】をクリック



⑪ 下記の画面が出たら、栄養ナビのインストール完了です！



※注意事項

栄養ナビを開いた後は、必ず動作確認をしていただきますようお願い致します。

⑫ 栄養ナビで実際に献立を入力してみましょう！

《献立例》 ～朝食～

■ごはん（150g）

・ 水稻穀粒（精白米、ウルチ米） 150g

■味噌汁（豆腐・わかめ）

・ 木綿豆腐 30g
・ 乾燥ワカメ（素干し） 1.0g
・ 米みそ（淡色辛みそ） 8g
・ かつおだし（荒節） 120g

■ハムエッグ

・ 豚ロースハム 15g
・ 鶏卵（全卵、生） 50g
・ 調合油 1.0g
・ 食塩 0.3g

〈付け合わせ〉

・ ブロッコリー（花序、生） 30g
・ トマト（果実、生） 20g
・ レタス（水耕栽培、結球葉、生） 10g

〈ドレッシング〉

・ 穀物酢 1.5g
・ オリーブ油 2.5g
・ 食塩 0.3g
・ こしょう（混合、粉） 0.01g

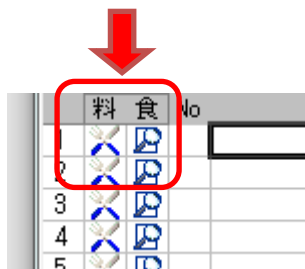
■牛乳

・ 普通牛乳 150g

1. 献立作成のボタンをクリックします。

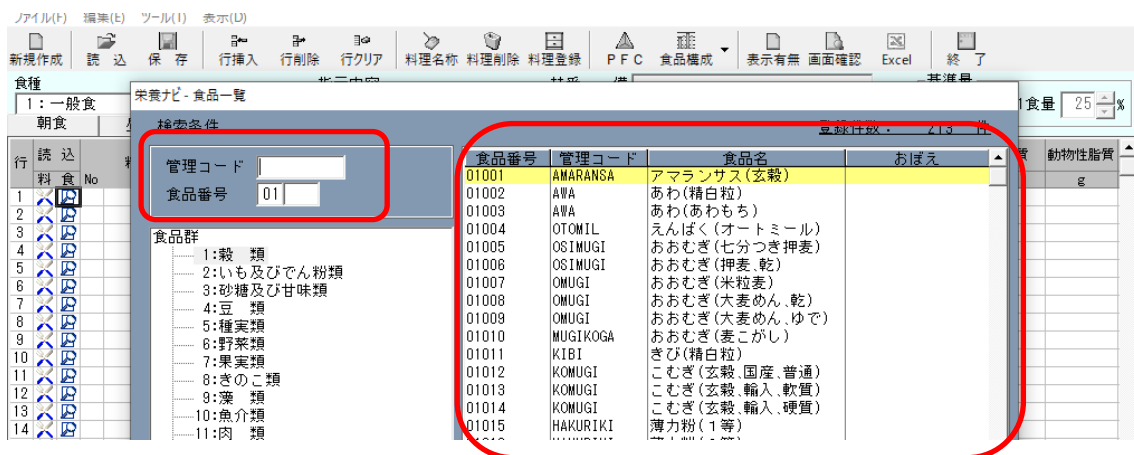


2. 朝食、昼食、夕食のそれぞれのシートを選択して献立を入力すると一日分の献立表として作成することができます。



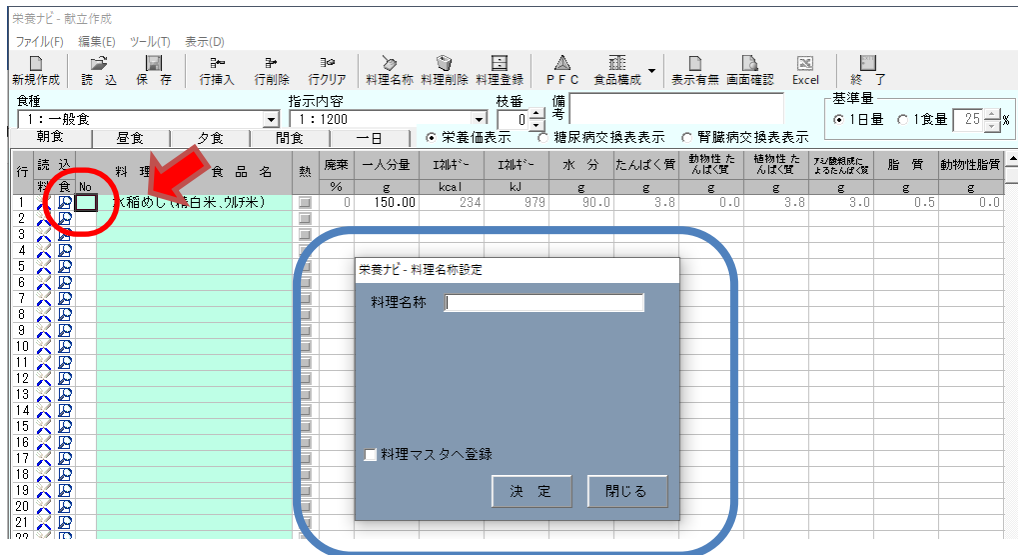
- 「食」の下の虫眼鏡のアイコンをクリックすると「食材名」を検索して入力することができます。
- 「料」の下のフォークとナイフのアイコンをクリックすると「料理名」を検索して入力することができます。

3. 虫眼鏡アイコンをクリックした場合、下の図のような表示ができます。



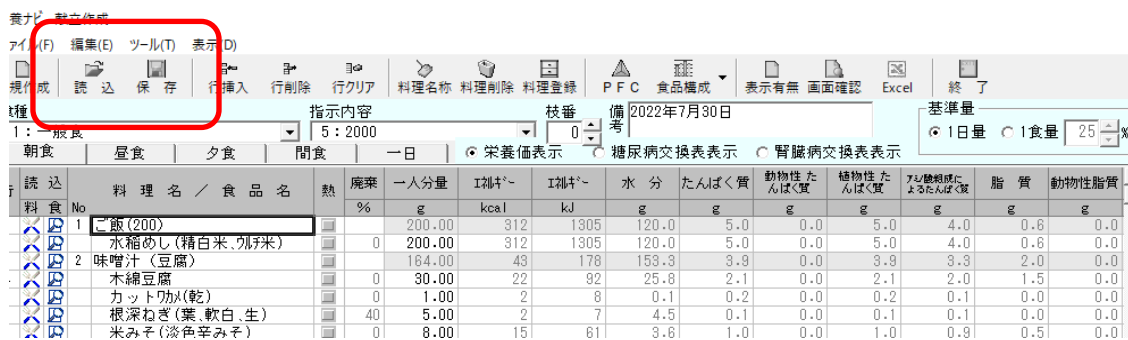
4. 「管理コード」で「gohan」と入力すると食品名の欄に「水稻めし(精白米、ウルチ米)」と表示されて選択できます。

「管理コード」を入力しなくても、食品群を選択し、表示された食品名の欄をスクロールして食材を探すこともできます。



5. 食材を選択後、一人分の分量を入力したのち赤丸のカーソルの箇所でもう一度右クリックをすると青枠の表示が出て、料理名を登録することができます。
「料理マスタへ登録」にチェックを入れて決定ボタンを押します。

以上のような手順で食材名、献立名を入力していきます。



6. 朝食、昼食、夕食の入力ができたら、「保存」のボタンをクリックすると一日分の献立表として保存ができます。
7. 「読込」ボタンを押すと、入力して保存した献立が選択でき、画面に表示させることができます。

※「Manual」というファイル内に、「栄養ナビ操作マニュアル」がございます。操作方法につきましては、そちらもあわせてご参考にしてください。

- 栄養ナビのインストールに関しまして、ご不明点がございましたらお早めに下記までご連絡ください。

(株)東洋システムサイエンス セミナー運営事務局
TEL : 03-6912-7954