※ 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

【資料・栄養ナビDLページ】献立作成講座B	セミナー情報
献立作成講座B 資料	
下記よりセミナー用の各資料をダウンロードいただけます。	
献立作成講座B 栄養ナビ	田田 近日の 1000 日本1000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000 日本10000000000
下記より「栄養ナビ」をダウンロードいただけます。 - L 「インストール方法」をダウンロード	
■「栄養ナビ」をダウンロード	第のはなし換算 第のはなし換算 第二のはなし換算 第二のはなし換算 第二のはない。 (2023/10/15)

② 【Navi.zip】のファイルをダブルクリックして、開く

> ユ−ザ− > _ > ダウンロ−ド 🗸 👌	.∕2 ダウンロードの検索			
^ 名前	更新日時	種類	サイズ	^
▶ → 今日 (1)				
🖈 🔯 navi.zip	2021/08/20 11:44	ZIP ファイル	113,936 KB	
🖌 🔜 🔽 今调に入って (昨日は会めず) (1) ―――				

③ 【Ver:5.10.0_Navi】のファイルをダブルクリックする

	Sharez	2020/11/2010/30	24-1222	1
	📒 Ver:5.10.0_Navi	2022/06/24 13:13	ファイル フォルダー	

④ インストーラーをダブルクリックする

∃) > Ver∶5.5.0_Navi >	ē		riの検索	
名前 ^		更新日時	種類	サイズ
Manual		2021/08/20 11:45	ファイル フォルダー	
MSI		2021/08/20 11:46	ファイル フォルダー	
		2011/10/03 14:48	セットアップ情報	1 KB
F 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」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 『試用期間のお知らせ』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

データ種別選択
ご利用のマスタデータを選択して下さい。
⊙ 共 通 ○ ユーザー
OK ++>tell

① 下記の画面が出たら、栄養ナビのインストール完了です!

□ 保要ガビ・メインメニュー	栄	養	n	÷۲ av	- · · × 業 計算 ソフト
	Nutr	ition Da	ata know	v what y	ou eat
	→ 献立作成		■ マスタ管理	「 データ管理	
Calorie Make	────────────────────────────────────	Q 食事摂取調査	▲ 栄養分析	展 裏印刷	厚 終了

※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!
- ※「献立作成講座 B」では一日分(朝・昼・夕)の献立入力を受講前に行っていただく 必要がございます。
- 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。

栄養ナビ - 献立	作成																
ファイル(F) 編	[集(E)	ツール(T)	表示(D)													
□ 新規作成 1	ा ्रि □	保存	- B• 行挿	1 入	₽ 行削除	行	10 797	▶ 料理名称	○ ○ 和理削除 #	 斗理登録	▲ PFC 食品	配: 品構成 ▼ 書	□ 【示有無 画詞	□ 面確認 Exc	。 el 終	ן ז	
食種	,					指示	*		-	枝番	備考				● 1日	- 	₽ 25 → s
朝食	4	食	夕食	2		食	×.	-8	⊙ 栄養価	表示 て	糖尿病交	換表表示	○ 腎臓病:	交換表表示			
行読込	料	理名	n / fi	t ===	名	熱	廃棄	一人分量	エネルキャー	エネルキッー	水分	たんぱく質	動物性 た んぱく質	植物性 た んぱく質	アジ酸料成に よるたんぱく算	脂質	動物性脂質 📤
行 読込 料食N	料 o	理名	n ∕ f	t B	名	熱	廃桒 %	一人分量 g	I쉐다 [*] ~ kcal	I礼+ [*] 〜 kJ	水分	たんぱく質 g	動物性 た んぱく質 g	植物性 た んぱく質 g	プジ酸料成に よるたんぱく質 g	脂 質 g	動物性脂質 🔔
行 売込 料食N	約 0	理名	n / fi	t 🖴	名	熱	廃桒 %	→人分量 g	I礼中 ^s ~ kcal	I礼+°∽ kJ	水 分 g	たんぱく質 g	動物性 た んぱく質 g	植物性 た んぱく質 g	757酸親成に よるたんぱく質 官	脂 質 g	動物性脂質 g
行 税食N 1 2 2	料 0	· 理 名	ı ∕ ₿	t 🖴	名	熱 □	廃桒 %	→人分量 g	I채부 ^{&} ~ kcal	I礼井 [*] kJ	水分	たんぱく質 g	動物性 た んぱく質 g	植物性 た んぱく <u>質</u> g	アジノ酸料成に よるたんぱく変 g	脂 質 g	動物性脂質 g
行 読込 料食N 2 3 2	料 0	理名	n / ft	t 🖁	名	熱 二 二	廃桒 %	→人分量 g	I礼+°~ kcal	I礼+*~ kJ	水 分 g	たんぱく質 g	動物性 た んぱく質 g	植物性 た んぱく質 g	アジ酸組成に よるたんぱく質 g	脂 質 g	動物性脂質 g
行読込 料食N 1 2 3 4	料 	· 理 名	ı ∕ ₿	t 品	名	熱 □ □	廃桒 %	一人分量 g	I礼卡~ kcal	I礼+°〜 kJ	水 分 g	たんぱく質 g	動物性 た んぱく覧 g	植物性 た んぱく覧 g	730酸組成に よるたんぽく質 g	脂 質 g	動物性脂質
行 読 込 料食N 2 3 4 5 5	料 0 	· 理 名	」/ 食		名	熱	廃桒 %	一人分量 g	I礼作*~ kcal	I礼4°〜 kJ	水 分 g	たんぱく質 g	動物性 た んぱく覧 g	植物性 た んぱく覧 g	730酸組成に よるたんぱく質 g	脂 質 g	動物性脂質



- •「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ます。



4.「管理コード」で「gohan」と入力すると食品名の欄に「水稲めし(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。

栄養ナビ - 献3	立作成											
ファイル(F) :	編集(E) ツール(T) 表示(D)											
新規作成	□ □ □ □ 読込保存 (行揮)	計 1○ (行削除 行クリ)	→ ア 料理名称	 () 料理削除 料 	日理登録	▲ i PFC 食品	値 構成 表	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	画確認 Exc] [] :el 終	 7	
食種		指示内察	2		枯垂	備				基準量		
1:一般1	Ê	• 1:12		•	1001	考				⊙ 1 ⊟ €	₽ 01食	₽ <u>25</u> 4%
朝食	- 昼食 夕食	間食	-B)	◉ 栄養価	表示して	糖尿病交	換表表示	○ 腎臓病:	交換表表示			- <u>-</u>
行読込		品名熱廃	棄 一人分量	144~~	144*~	水分	たんぱく質	動物性 た んぱく質	植物性 た んぱく質	フミノ酸親成に よるたんぱく変	脂質	動物性脂質 📥
彩食	No	9	6 g	kca.l	kJ	g	g	g	g	g	g	g –
1 1 1		川チ米) 📃	0 150.00	234	979	90.0	3.8	0.0	3.8	3.0	0.5	0.0
3												
4	-											
5 🔀 🖸			栄養ナビ-料	理名称設定								
6 📈 🕰												
7 68			料理名科									
10 2 2												
11 🗙 🔯												
12 📈 🗗												
			-									
15 0 10												
16 2 2												
17 🔀 😰			□料理マ	スタヘ登録	*							
					决定	. 6	月じる					
20 0 0												
50 0 6												

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。 「ロ料理マスタへ登録」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。

養井 献立	r //= st												
ァイ/(F) 編	屬集(E) ツール(T) 表示(D)												
□ 規作成 ┃ 割	💕 📓 <mark>計</mark> 読込保存 (1 <mark>7</mark> 挿入	 計除 行]@ クリア オ	>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>	(1) 料理削除料	団 理登録 F	▲ Ī PFC 食品	匪 ▼ 書	□ [示有無 画面	a 確認 Exc	el 終	۲ ر	
種		指示	内容			枝番	備 2022年	7月30日			基準量		
1:一般民	Ł.	▼ 5:	2000		•		考				⊙ 1⊟ ±	€ ○ 1食!	🛃 25 🔶 🛪
朝食	□ 昼食 夕食	間食	-		⊙ 栄養価	表示一つ	糖尿病交打	與表表示	○ 腎臓病3	を換表表示			
_ī 読 込	料理名/食	品名熱	廃棄 -	→人分量	IÌIII+°∽	エネルキャー	水分	たんぱく質	動物性 た んぱく質	植物性 た んぱく質	73/酸親成に よるたんぱく愛	脂 質	動物性脂質
料食Na	lo.												
			%	g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g
_ 🔀 😰 1	N 1 ご飯(200)		%	g 200.00	kcal 312	kJ 1305	g 120.0	g 5.0	g 0.0	g 5.0	g 4.0	g 0.6	e 0.0
	ン 1 ご飯(200) 水稲めし(精白米、ウ	ほ米)	%	g 200.00 200.00	kcal 312 312	kJ 1305 1305	g 120.0 120.0	g 5.0 5.0	e 0.0 0.0	e 5.0 5.0	g 4.0 4.0	g 0.6 0.6	e 0.0 0.0
	~ 1 <mark>ご飯(200)</mark> 水稲めし(精白米、久 2 味噌汁(豆腐)	ほ米)	0	g 200.00 200.00 164.00	kcal 312 312 43	kJ 1305 1305 178	g 120.0 120.0 153.3	ළ 5.0 5.0 3.9	g 0.0 0.0	8 5.0 5.0 3.9	e 4.0 4.0 3.3	e 0.6 0.6 2.0	g 0.0 0.0 0.0
	N 1 ご飯(200) 水稲めし(精白米、) 2 味噌汁(豆腐) 木綿豆腐	 「チ米) 	9% 0	g 200.00 200.00 164.00 30.00	kcal 312 312 43 22	kJ 1305 1305 178 92	g 120.0 120.0 153.3 25.8	g 5.0 5.0 3.9 2.1	g 0.0 0.0 0.0 0.0	8 5.0 5.0 3.9 2.1	g 4.0 4.0 3.3 2.0	g 0.6 0.6 2.0 1.5	2 0.0 0.0 0.0
	 ↓ [ご飯(200) 水稲めし(精白米、久 2 味噌汁(豆腐) 木綿豆腐 カットワカメ(乾) 	(疗米)	% 0 0	g 200.00 200.00 164.00 30.00 1.00	kcal 312 312 43 22 2	kJ 1305 1305 178 92 8	g 120.0 120.0 153.3 25.8 0.1	g 5.0 5.0 3.9 2.1 0.2	g 0.0 0.0 0.0 0.0	8 5.0 5.0 3.9 2.1 0.2	g 4.0 3.3 2.0 0.1	g 0.6 2.0 1.5 0.0	g 0.0 0.0 0.0 0.0
	 1 ご飯(200) 水稲めし(精白米、ウ, 2 味噌汁(豆腐) 木綿豆腐 カットワカン(乾) 根深ねぎ(葉,軟白: 	レチ米) 「 ま) 「 」 」 」 」 」 」 」 」 」 」 」 」 」	9% 0 0 0 40	g 200.00 200.00 164.00 30.00 1.00 5.00	kcal 312 312 43 22 2 2 2	kJ 1305 1305 178 82 8 7	g 120.0 153.3 25.8 0.1 4.5	g 5.0 3.9 2.1 0.2 0.1	g 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	8 5.0 5.0 3.9 2.1 0.2 0.1	g 4.0 3.3 2.0 0.1 0.1	g 0.6 2.0 1.5 0.0 0.0	g 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0

- 朝食、昼食、夕食の入力ができましたら、「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出来ます。
- ※「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。講座開催当日は対応できない場合もございます。 (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