

オンライン料理教室

活動主体：ビストロパパ(東京都)

■実施背景

男性の家事参画、健康経営、働き方改革、男女共同参画などをリアルな活動で進めてきたが、それらの活動が食育活動となりつながっていった。2020年に入りコロナ禍となり、キッチンスタジオでの料理教室ができなくなったためオンラインの料理教室にシフトして実施している。

■実施概要

2020年4月からインターネットを使った料理教室を開始、毎週末に実施しており年間100回以上開催している。自宅のキッチンスタジオにして配信しているので、配信スタジオへの移動時間が必要ないのがメリットとなっている。

オンライン料理教室は無料で行っている。開催日程は土・日曜日がほとんどで、ランチタイムは10:30～12:00、ディナータイムは16:30～18:00の時間帯に開催している。

サービスとしては、Zoomを活用しリアルタイムで参加者とつながりながら、同時にYouTubeを活用してライブ配信も行っている。参加者の中にはZoomに入れない人が出てくるが、その場合にはYouTubeを案内して見ていただいている。YouTubeチャンネルを開設して全部の料理教室を掲載し、高画質な動画で視聴可能としている。

リアルの料理教室では家族と一緒に食べることができないことが多いが、オンライン料理教室の場合、家族と一緒に食べることができるのがメリットとなる。また、オンライン料理教室の参加者と普段つながることのできない生産者やメーカーとをつながられることも意義深い。

メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進

メリット②
どこからでも
食育に
取り組める

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる



●資料提供：ビストロパパ

オンライン食育セミナー

活動主体：ダノン健康栄養財団(東京都)

■実施背景

コロナ禍でリアルに対面セミナーができない場合(新たな日常)や離れた場所からのセミナー配信にオンラインセミナーを活用している。セミナー申込にあたり複数のパターンで選択肢を与え、ニーズにマッチした形式を選んでもえるようにしている。

■実施概要

学校・スポーツ団体等向けにZoom、Google Meet、Webex等のオンライン会議システムを使い、講師によりスライド共有しながらオンライン食育セミナーを実施。プログラムをインストールせず、パソコンのブラウザから参加できるシステムは参加ハードルが下がって便利。また、初めてオンライン会議システムを使用する参加者には、テストサイトを設定しリハーサルに参加していただくことが大切。

学校により通信環境が整っていない場合もあるのでDVDレンタルなど設ける必要があるが、DVDの場合、劣化や破損などの問題がある。最近では限定公開の動画配信（YouTube）の人気の高い。

オンラインフォーラムをライブ配信後に見逃し配信する際には、ミスがあった部分を動画編集の上配信できるので安全。公表している期間が長い場合は、編集にはより厳しいチェックが必要となる。事後に行う参加者アンケートはグーグルフォーム等を利用して作成すると便利。また、オンライン上で入力してもらうことで集計入力の手間が省け、データ集計・分析が容易である。

メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる



●資料提供：ダノン健康栄養財団

各章のタイトルをクリックすると
その章の最初のページにジャンプします

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

SNSを活用した
食育活動

アプリを活用した
食育活動

デジタル食育の
P.D.C.Aサイクル

学校給食における「デジタル化に対応した食育」

メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進

メリット⑤
楽しみながら
食育を
推進できる

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる

活動主体：調布市、調布市教育委員会、NTT東日本、NTTアグリテクノロジー（東京都）

■実施背景

コロナ禍におけるデジタル技術を活用した取組の急速な進展に伴い、調布市では、市内の企業・大学等と共同でスマートシティの実現を目指す「調布スマートシティ協議会」を2021年6月に設立。この協議会にはNTT東日本も参画しており、デジタル技術を活用した地域の持続的成長につながる取組をNTTアグリテクノロジーと共同で進めることとした。

■実施概要

調布市立の小学校では、市内農業経営者と連携し市内農産物を活用した給食の提供を通じ、地産地消を進める「S & A（スクール&アグリカルチャー）」の取組や、国の「第4次食育推進基本計画」における、3つの重点事項の1つに掲げられた「新たな日常」やデジタル化に対応するため、タブレット等を活用した食育の推進に取り組んでいる。

こうした中、NTT東日本とNTTアグリテクノロジーでは、調布市内に立地するNTT e-cityラボ（NTT中央研修センタ内）のローカル5G実証ハウスにて、東京都とローカル5Gを活用した新しい農業の実証試験を進めており、栽培されるトマトを市内小学校の給食食材として提供することを計画するとともに、生育状況の遠隔監視など最先端技術を学ぶ機会の創出に向け検討を進めてきた。

調布市としては初めて近隣校である調布市立若葉小学校に給食用としてトマトを提供し、地産地消の大切さを伝えるとともに、ローカル5G実証ハウス内の動画をタブレット等で視聴し新しい農業技術を学ぶ「デジタル化に対応した食育」の推進に取り組んだ。

■実施校：調布市立若葉小学校 ※順次拡大

■実施日：2021年11月16日より毎月実施中



●写真提供：調布子育て応援サイト コサイト

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

S&Aを活用した
食育活動

アプリを活用した
食育活動

デジタル食育の
PDCAサイクル

「食育動画」制作フローチャート

動画制作は企画・構成、撮影、編集、公開の4つの段階となり、段階を後戻りしないよう進行しましょう。「企画・構成」段階で食育動画制作の目的やターゲット、テーマ等をしっかりと設定しておき、撮影～編集へと作業を進めます。

段 階	項 目	実施内容
Plan (計画)	【約2ヶ月前】 ① 企画・構成 ● 食育動画の企画構成	● 予算に応じた企画の作成 ● 参加団体や主催団体を決め、主導権を持つリーダー役を選定する ● 動画制作の目的、ターゲットを明確にしてテーマ、発信内容を設定 ● シナリオ制作および演出方法を企画 ● 撮影ツール、編集ツールの決定
	【約1ヶ月前】 ② 撮影 ● 撮影場所・対象を決定 ● 撮影機材等の準備 ● 撮影	● 出演者・講師等の選定・交渉・決定 ● 撮影・編集等のスタッフの役割分担 ● 事前に撮影場所の下見を行い、撮影場所や撮影日時の候補を決定 ● 撮影に必要な機材や小道具、材料、衣装などを準備 ● シナリオに従いシーンごとに撮影
	【約2週間前】 ③ 編集 ● 食育動画の編集作業	● 動画素材や画像・イラストをソフトに取り込む ● 無言部分や余分な動画など不要なシーンをカットしていく ● 重要なシーン等にテロップや画像、イラストなどを挿入 ● 明るさなど画質の調整や音量を調整 ● BGM・効果音等の挿入
Do (実行)	④ 公開 ● ホームページやYouTube等にて公開 ● SNS等で告知	● YouTubeチャンネル等を開設し食育動画を公開 ● YouTube等に動画をアップロード(ホームページ等に貼り付ける) ● Twitter、Instagram、FacebookなどのSNSを使い動画を拡散
Check (評価) Act (改善)	【公開後】 ⑤ 事後フォロー ● 食育動画の成果を検証し、次のステップへ	● 動画の再生回数や視聴時間、評価数などを検証 ● 食育動画を視聴者からの評価を検証し、次回の活動へと反映させる

映像の手ぶれに注意

カメラを手で持って撮影すると手ぶれが発生し、見づらく落ち着かない映像となってしまう、視聴者に映像酔いを起こしてしまうため、カメラはできるだけ固定した状態で撮影を行います。

三脚を使用して撮影

三脚を使用しカメラを固定することで、なるべく安定した状態で映像を撮影します。



脇を締めて息を止めて撮影

手持ちでの撮影では、撮影者が脇を締めて撮影を行うことで映像の手ぶれを抑えます。手ぶれを補正してくれるスマホ用ジンバルなどを使用するのも効果的です。



撮影環境に注意

不要なものが映像に入らないよう撮影

背景に他人や個人情報が映り込んでいないか注意しながら撮影を進めます。他人の顔が映ってしまった場合は、本人に許可を取るかモザイク加工をしないようにしましょう。また、背景に目立つものなど動画に不要なものが入らないように注意しましょう。



逆光にならない明るい場所で撮影

見やすい映像にするために、光の入る明るい場所で撮影しましょう。逆光になると被写体が暗くなってしまうため、被写体に直接光が当たるよう立ち位置を工夫しましょう。特に屋外での撮影では太陽の光が強いため、逆光になりやすいので注意が必要です。



編集時の注意点

動画の表紙を印象的なデザインに

動画の表紙は最初に視聴者に伝え再生してもらう役割があるため、視聴者の目を引くようなデザインを意識して制作します。



テンポ感を意識した編集を行う

カットをなるべく細かく入れ、無音の時間をなくすことで、動画にメリハリがつきテンポのよく見飽きない展開を演出できます。



映像の明るさを意識する

暗い色調の動画はネガティブでどんよりとした印象を視聴者に与えてしまうので、編集で明るく補正しましょう。



「食育動画を活用した食育」の実証として、今までに食育動画の制作経験のない6団体等に参加いただき食育動画を企画・制作。各団体により動画の企画・構成から撮影、編集までを行うことで、作業ステップごとにどんな課題があるのかを検証した。

■実施協力：

- ・NPO法人Earth as Mother(愛知県名古屋市)
 - ・愛知県食生活改善推進員協議会(愛知県)
 - ・一般社団法人日本フード＆ヘルス協会(兵庫県姫路市)
 - ・株式会社篠島お魚の学校(愛知県知多郡)
 - ・日本野菜ソムリエ認定料理教室「Maman's Dream」(兵庫県明石市)
 - ・平野 あけみ(三重県伊勢市)
- ※オブザーバーとして映像プロデューサーの田中豪氏に協力を要請

■スケジュール：

※50音順・敬称略

- ・約1.5ヶ月前(12/22) 第1回企画ミーティング
- ・約1.5ヶ月前(12/22)～ 企画・構成を検討・作成
- ・約4週間前(1/12) 第2回企画ミーティング
- ・約4週間前(1/12)～ 撮影準備・撮影
- ・約2週間前(1/24) 第3回企画ミーティング
- ・約2週間前(1/24)～ 動画編集・音入れ・仕上げ
- ・締切(2/7) 動画完成

■使用機材：

- ・撮影：スマホ(またはタブレット端末)
- ・編集：Windows PC(またはタブレット端末)

■制作者・映像タイトル：

制作者	タイトル・作成動画URL	長さ
Earth as Mother	有機循環自然農法でおいしいお米を育て、食べよう！ https://youtu.be/uBqKyNwICIA	3分20秒
愛知県食生活改善推進員協議会	1日のスタートは朝ごはんから♪ https://youtu.be/yvdN4f3eWRs	3分46秒
日本フード＆ヘルス協会	1分で簡単朝ご飯！ https://youtu.be/HnA0rzGK0rM	3分51秒
篠島お魚の学校	島の冬は海藻まみれ(制作中)	
Maman's Dream	お野菜たっぷり、笑顔もあふれる！一緒に作ろう♪揚げないコロッケ https://youtu.be/guFU8UVrWfM	4分
平野 あけみ	三重の郷土料理 いばらまんじゅうを食べよう https://youtu.be/k8ZkiPzmPRc	3分55秒

企画 構成 段階

- ターゲット設定を明確化
- 動画制作の目的やテーマ、発信内容を設定
- シナリオ制作および演出方法を企画
- 撮影ツール、編集ツールの決定

実施協力：

- ・NPO法人Earth as Mother
- ・愛知県食生活改善推進員協議会
- ・一般社団法人日本フード&ヘルス協会
- ・株式会社篠島お魚の学校
- ・日本野菜ソムリエ認定料理教室「Maman's Dream」
- ・平野 あけみ

※50音順・敬称略

各団体共同で動画制作の企画構成を始めるミーティングを行い、その後各団体にて企画・シナリオを考案し、お互いに発表し合って動画の制作をスタートした。

動画の企画構成

協力団体にてターゲットの設定や取組の目的の明確化を行った。動画の企画概要として、検討を行い各団体にて企画構成シートを作成した。

【動画企画構成シート】

- ①ターゲットの設定
：誰に見てもらいたいのか？
- ②情報発信内容の設定
：見た人に何を伝えたいのか？
- ③動画の演出や工夫
：②をどのように伝えるのか？
- ④動画タイトル

課題・工夫した点等：

★ひとりで企画を考えると煮詰まってしまうが、**第3者と相談しながら企画を進めると考え方が整理できてよかった。**

★**子供が見る動画であれば「生きもの」を入れた方が良いというアドバイスもあり、生き物を多めに入れることとした。**

シナリオ作成

各制作団体にて、動画の長さ、撮影場所、出演者、素材探しを行ったうえで、下記の起承転結に従いシナリオを作成した。

【シナリオ構成シート】

- 『起』ストーリーが始まり
映像の意図を伝える
- 『承』ストーリーを展開させていく
- 『転』ストーリーを転換し
視聴者への印象を与える
- 『結』テーマを具体的に示し締めくくる

課題・工夫した点等：

★動画の**時間内で伝えたいことが多く、内容を整理して絞り込むことが難しかった。**また、**起承転結のストーリーをどのように展開し、どのように映像にインパクトを持たせるか**について悩むところだった。

撮影・編集ツール等の検討

課題・工夫した点等：

★どんな機材を使用して撮影や編集を行うかの検討を行った。**今回の実証では、費用をなるべくかけず、所有している機材で制作を行った。**

使用機材

- ・撮影：スマホ(タブレット)
- ・編集：Windows PC(タブレット)



撮影 段階

- 出演者、撮影者の決定
- 事前に撮影場所の下見を行い、撮影場所や撮影日時を決定
- 撮影に必要な小道具や材料、衣装などを準備
- シナリオに従いシーンごとに撮影

実施協力：

- ・ NPO法人Earth as Mother
- ・ 愛知県食生活改善推進員協議会
- ・ 一般社団法人日本フード&ヘルス協会
- ・ 株式会社篠島お魚の学校
- ・ 日本野菜ソムリエ認定料理教室「Maman's Dream」
- ・ 平野 あけみ

※ 50音順・敬称略

各団体の設定した企画シナリオに従い事前に下見や撮影準備の上、撮影を行った。屋外の撮影では天候などにも大きく左右され撮影できないことも多かった。動画撮影の際にはカメラを固定して撮影するための三脚があると良い。

撮影場所の選定、下見等

課題・工夫した点等：

- ★ 田んぼでの撮影を行ったが、**屋外での撮影は自然との兼ね合いで状況が変わるため、何度も下見を行う必要があった。**特に鳥の撮影は難しく、いろいろな天候や気温、時間に下見を行い、鳥が来るタイミングを調べたうえで撮影を行った。



冬水田んぼの下見の様子



撮影できた鴨

撮影準備

課題・工夫した点等：

- ★ **照明によりカメラの影が映り込まないように工夫した。**自宅にあった木の棒と段ボールとバケツを使い、スマホを固定して俯瞰で撮影できるセットを作成。



- ★ 今回の撮影と将来の動画作成のために、ライトボックスを2つ用意した。スマホは元々持っていた小さな三脚を利用し、箱の上に乘せて高さを調節した。

撮影

課題・工夫した点等：

- ★ **撮影はもっと簡単だと思っていたが思ったより時間がかかった。**料理工程も時間がかかり、右左の向きの間違いでやり直しなど。
- ★ 通常、冬の時期は海藻が豊富に採れるが、**今年は不漁で撮影できず、動画の構成を変更せざるを得なかった。**



- ★ **室内の撮影時にエアコンをつけており、その音をマイクが拾ってしまったため、電源を落として再撮影した。**また、お湯を沸かす電気ポットを使用予定だったが、この音がマイクに入ってしまったため湯沸かし機を変更した。