

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PDCAサイクル

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。

「食育動画」実証体験レポート

編集段階

- 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
- 重要なシーンなどにテロップや画像、イラストなどを挿入
- 明るさなど画質や音量を調整
- BGM・効果音の挿入

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

動画ソフトをダウンロードして撮影した動画を取り込み、編集作業を実施。全行程の中では編集作業が一番戸惑う方が多く、作業時間も想像より長くかかったとの声が多かった。

ソフトのダウンロード・素材取り込み

課題・工夫した点等：

★動画編集の際に無料のソフトを使用すると、**完成した動画を書き出す際に企業ロゴなどが入ってしまうことがある**ため、ロゴマークの入らない無料ソフトを使用した。(今回の実証ではVideoProc Vloggerを使用)

★フリーのイラスト集の著作権について詳細に調べたところ『**インターネットのホームページ(個人的なものも含む)では使用できません**』との記載があり、**使用できないもの**と判断した。

★撮影した動画データをスマホからPCに送る際にデータ容量が大きく、**オンラインストレージを使わないとファイルを転送できず**、そのやり方に苦労した。

動画編集

課題・工夫した点等：

★**動画編集の際にカット編集した動画を移動すると、ナレーションや音があわせて移動されなかった**ため、動画と音声の位置をそれぞれに修正する必要があった。



★**撮影した動画の中に、思いもよらぬ音が入ってしまった**ことがあり、映像と音を切り離すのに苦労した。

★静止画をたくさん撮っておくといいという助言があり、**多めに撮っておいた画像が編集段階で役立った**。

仕上げ段階

課題・工夫した点等：

★イラストを作成してテロップや説明画面を作成した際、**エクセルで作成したものが動画のサイズに合わずパワーポイントで作り直す**など苦労した。

★動画ができ上がり、**データの書き出しをしたところエラーが生じてデータが壊れてしまい、最初から作り直す**ことになってしまった。制作途中段階のデータを保存しておくべきだった。



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PDCAサイクル

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。

「食育動画」よくある失敗や制作上の留意点



よくあるトラブル

動画の良し悪しは、企画段階で決まる!

● 動画の企画をするにあたり「誰に」「何を」「どのように」伝えるかを事前に考えることが重要です。ターゲットが明確になっていないと漠然としたイメージの動画となり、見る人の心を惹きつけられません。

● 動画制作に初めて取り組む際には、『1テーマ(企画)=1コンテンツ』を念頭に、動画のテーマや企画はシンプルにしましょう。初心者があれもこれもと盛り込んだ動画は、内容が散漫になってしまい見る人の印象に残りません。

● 伝えたいテーマが多くある場合には、継続的な『シリーズ動画』を想定し、一つひとつの動画制作は無理なく、定期的に動画コンテンツをアップできる体制を整えましょう。

● SNSでの動画の再生回数は、動画のクオリティよりも企画内容の面白さに左右されます。自分たちの活動内容、特色、人間性や地域性等を生かし、『企画で人を惹きつける』動画を目指しましょう。



よくあるトラブル

見切り発車は失敗のもと!? どんな演出の動画をつくるかを想定!

● 掲載するSNS等によっても、適切な動画の長さは変わってきます。参考となるSNSアカウントやチャンネルをリサーチし、適切な長さを設定しましょう。

● 撮影の前には動画の大まかな構成や演出を決めましょう。動画を進行するのは登場人物なのか？ナレーションやテロップなのか？必要な情報は撮影時に言葉で伝えるのか？編集時にテロップなどで伝えるのか？などを決めておきましょう。
(例) 登場人物(進行役やゲスト)の有無 / ナレーションやテロップ / BGM / 参考資料(写真やイラスト等)の有無など



よくあるトラブル

撮影前のイメージづくりが大切! 動画の設計図となる台本を作りましょう!

● 例えば料理動画の場合、オープニング / 食材紹介 / 料理 / 試食 / クロージングなど、まずは大まかな流れを企画します。その際に動画のストーリーの起承転結やメリハリを意識して、一番大切なシーンを意識して構成を考えましょう。

● それぞれのシーンで、どんな映像とどんな言葉や情報（撮影時のコメント / ナレーション / テロップ / BGMなど）が必要なのかをのれのないよう台本化しておきます。カメラを複数台使用する場合は、それぞれのカメラが何を狙うべきかも想定しておきましょう。

● 台本は、撮影・編集時に常に手元に置き、その都度見返したり、必要に応じてメモを書き足したりしていきます。

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PDCAサイクル

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。

「食育動画」よくある失敗や制作上の留意点



よくあるトラブル

スマホ・カメラで動画が撮影できない、撮影時のトラブル!?

●撮影前にスマホやカメラのデータ容量を十分に確保してから撮影に入りましょう。また、機材の使い方やバッテリーの残量なども前もって確認してから撮影に臨むように心がけましょう。

●バッテリー切れには注意しましょう。動画撮影時はバッテリーの消耗が激しくなります。もしものためにモバイルバッテリーなどを用意しておきましょう。

●撮影開始時には必ず録画ボタンを押したことを確認しましょう。万が一、撮り逃した場合に再撮影にならないようサブのカメラで2台同時に録画しておくことも有効です。

●スマートフォンで撮影の場合は横向きにして撮影しましょう。一般的な動画は横向き表示が基本です。

(InstagramストーリーやTikTokなど、用途によっては縦向き撮影が適している場合もあります。)

●せっかく撮影してもピントが合っていない映像は使えず、撮影のやり直しになってしまいます。スマートフォンの場合はピントを合わせたい位置にタッチ、デジタルカメラの場合はオートフォーカスにするなど設定をチェックしましょう。



よくあるトラブル

撮影や編集した動画データが消えてしまった!? バックアップに関するトラブル

●撮影したデータを取り込む際はフォルダ名や日付などをしっかりと明記し、整理するように心掛けましょう。撮影や編集後の動画データを間違えて消してしまうと復旧は困難で、作業のやり直しになってしまいます。撮影や編集した動画データは必ずバックアップをしておきましょう。



よくあるトラブル

音声収録されていない、聞き取りづらい!? 音声に関するトラブル

●撮影後に音声が入っていない、車の音、風の音等が大きく入ってしまい音声聞き取りづらいといったトラブルがあります。本番前に同じ場所でテスト撮影し、録画データをパソコンなどで音声がはっきりと聞こえるか確認してみましょう。カメラに外付けのマイクを接続すれば、音がクリアに聞き取りやすくなります。万が一、撮影した動画の音声に問題があり撮影のやり直しができない場合は「ナレーション」や「テロップ」「BGM」等の編集で工夫しましょう。

●撮影時にはテレビやラジオ、空調や換気扇、電化製品の音にも注意してください。音が入ってしまわないよう撮影前に電化製品の電源をオフにすることを心がけましょう。

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PDCAサイクル

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。

「食育動画」事例①

小学生向け野菜作り動画

メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進

メリット③
いつでも
食育活動を
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：筑波大附属坂戸高校

ぬくいっしゅう

貫井 一修さん(埼玉県)

<https://youtu.be/wz2nqLoFYnM>

■ 実施背景

昨年、食育活動で小学校を訪れた際、野菜が嫌いな子供が多くいたため、生産者への感謝の気持ちを育んでもらい野菜のおいしさを知ってもらおうと、卒業研究で「小学生向けに野菜作りを教える動画」を制作。

卒業研究で論文等を調べたときに食農教育の大切さを知ったが、コロナ禍で対面での食育が行えず子供の食育の機会がなくなってしまうことに危機感を持ち、対面ではなくてもいつでも行える動画を使った食育を行うこととした。



■ 実施概要

土や虫にさわれない子供も多く、野菜を育てる上で土づくりや虫の大切さを子供たちに教えたり農業の魅力を伝えていきたいと思い、野菜作り動画に取りかかった。

地域の坂戸市立坂戸小学校では1人1台のパソコンが支給されており食育にも役立てられるため、動画を二年生と五年生の総合的な学習の時間で活用してもらった。また、パソコンで動画を見てもらったうえで野菜の栽培をしてもらい、事後にはグーグルフォームを活用したアンケートに答えてもらい、一貫してオンラインで活動を行った。

動画の制作時には、「どうすれば子供たちにわかりやすく説明ができるか」、「会ったことのない子供たちと近い距離になれるか」などの課題があったが、映像音声だけでは伝わりづらいので字幕をつけたり、呼びかけるような話し方にしたりと映像上の工夫をこらした。

また、「トマトの茎に見える部分は実は葉っぱ」というような豆知識を織り込んだり、クイズ形式にしたりと子供たちが飽きてしまわないような演出を行った。



●資料提供：貫井 一修

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PDCAサイクル

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。

「食育動画」事例②

子供向け・大人向け クッキング動画

メリット②
どこからでも食育に取り組める

メリット③
いつでも食育活動を推進できる

メリット⑥
食育情報のリソースを活用できる

活動主体：ダノン健康栄養財団(東京都)

https://www.youtube.com/channel/UCguXJXba3j_UNEdv0R-a8Dw

■実施背景

子供たちが自分で料理を作れるようになることを目指して、クッキング動画の制作をスタートした。自分で料理を作ると食事への関心が高まり、子供の頃から食べることが好きになる。人にとって「食」は一生を通して大切なテーマなので、いつでもどこでも気軽に食育動画を見ていただき、意識を高めてもらいたいと考えている。



■実施概要

育ち盛りの子供向けには「早寝 早起き 朝ごはん」を推進し、成長期に朝ご飯を食べてしっかり栄養を摂ることを目的とする動画を制作。

共働きなど朝食を作る時間のない保護者のためにも、短時間(5-10分)で簡単にバランスの良い朝食が作れる管理栄養士おすすめのレシピを掲載している。

大人向けには高血圧、減塩、脂質を抑えた料理など健康管理に役立つクッキング動画を制作。すべて管理栄養士が栄養価を考えて作ったヘルシーレシピを提供している。



当初は作り方と料理写真を掲載したレシピコンテンツを制作していたが、写真では調理工程などが伝わらないため、クッキング動画の制作も手掛ける事にした。

最近では「ASMR」という、人が聴覚などの刺激によって感じる心地良い反応に着目し、咀嚼音、食材をかき混ぜる音、食材を切る音等が録れるバイノーラルマイクも活用し映像に工夫を加えている。

クッキング動画は、YouTubeやホームページで公開している他、学校などでの食育授業や食育イベントの際にも活用している。

クッキング動画は今後も拡充していく予定で、中高年に向けたヘルシーなお酒のおつまみやダイエットデザートレシピなど、より実用的な企画を検討中である。



●資料提供：ダノン健康栄養財団

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PDCAサイクル

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。

「食育動画」事例③

渋谷ワンダフル給食プロジェクト動画【食育のはなし】

メリット③
いつでも食育活動を推進できる

メリット⑥
食育情報のリソースを活用できる

活動主体：渋谷区(東京都)

<https://www.youtube.com/watch?v=yebvMmjSY8M>

■実施背景

渋谷区では、学校給食を食への関心や理解を深め、食に感謝する心を育む「食育」の機会としている。「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」の一環として渋谷区の子供たちに向けた「食育動画」を作成し公開している。

プロジェクトは服部栄養専門学校(東京都渋谷区)の協力のもと実施し、一層充実した学校給食を目指し、いつでも動画を見られるようYouTubeでの情報発信を行っている。



■実施概要

食育の第一人者である服部 幸應(服部学園 理事長・校長、医学博士)先生が出演し、食育普及のためにつくられた「食育ピクトグラム」に沿って解説を行い食育情報を発信。

毎回の動画で2個のピクトグラムを紹介しながら、ピクトグラムのテーマごとに食育を推進していくためのお話を子供向けに紹介している。この動画企画「食育のはなし」は月に1回ずつ全7回の配信を予定しており、アーカイブ映像として活用できるものとしている。

動画「食育のはなし」配信テーマ

- ・第1回：食育のはなし
- ・第2回：①みんなで楽しく食べよう／②朝ごはんを食べよう
- ・第3回：③バランスよく食べよう／④太りすぎないやせすぎない
- ・第4回：⑤よくかんで食べよう／⑥手を洗おう
- ・第5回：⑦災害に備えよう／⑧食べ残しをなくそう(予定)
- ・第6回：⑨産地を応援しよう／⑩食・農の体験をしよう(予定)
- ・第7回：⑪和食文化を伝えよう／⑫食育を推進しよう(予定)



●資料提供：渋谷区

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PDCAサイクル

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。

「食育動画」事例④

食育PR動画 「郷土料理ラッ婆(ラッバー)」

メリット②
どこからでも食育に取り組める

メリット③
いつでも食育活動を推進できる

メリット④
今までとは違う層とつながる

活動主体：大分県

<https://www.youtube.com/watch?v=BCYKtJsKsb8>

■実施背景

この動画は、平成30年度の『第13回食育推進全国大会inおおいた』をきっかけに制作された。全国大会の期間中には会場内や大分駅前動画の上映を行った。大分県では、これまでも郷土料理のレシピを伝えるなど、食育の啓発に力を入れており、印刷物やホームページなどの制作は行ってきたが、幅広い世代にビジュアルで訴えようと動画制作に至り、YouTubeを通じていつでもどこでも見られるよう公開している。

■実施概要

大分県食品・生活衛生課は、郷土料理の魅力を楽しく伝える食育PR動画『郷土料理ラッ婆(ラッバー)』を制作し公開した。



ラッ婆(ラッバー)とはラップに乗せて大分の郷土料理の魅力を伝えてくれる主人公のお婆ちゃん、動画では大分の郷土料理「だんご汁」と「やせうま」の作り方をラッ婆(ラッバー)一家が軽快なリズムに乗せて、楽しく踊って歌いながら教えている。

自然豊かな大分を舞台に、ラッ婆(ラッバー)一家が楽しくも壮大に食育を展開。

軽やかなラップのリズムに乗って踊るラッ婆(ラッバー)の動画には、SNSにも若者層から「かわいい」「かっこいい」といった多くの感想が寄せられた。



●資料提供：大分県

| | | |
|--------------|--------------|-------------------|
| 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PDCAサイクル |

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。

「SNSを活用した食育活動」フローチャート

SNS(Social Networking Service)を活用した食育活動のメリットは、広くアプローチできて気軽に食育について語り合えることです。スマホの普及により個人が情報を発信する時代となり、最近ではInstagramやFacebookなどのSNSでも「#食育」のハッシュタグを見かけるようになりました。

| 段階 | 実施内容 |
|---|--|
| Plan (計画) ① 企画 ● SNSの概要を企画 ● SNSサービスを選定 | <ul style="list-style-type: none"> ● 予算に応じたSNS企画の作成 ● SNS運用の担当者を選定する ● SNSの目的、ターゲットを明確にしてテーマ、発信内容を設定 ● ターゲットに合わせたSNSサービスを選定 ● 投稿プラン・カレンダーを計画する |
| Plan (計画) ② 立ち上げ ● SNSアカウントを作成 | <ul style="list-style-type: none"> ● 選定したSNSサービスでアカウントを作成 ● 必要項目は「名前」「メールアドレス」「パスワード」  <p>など</p> <p>※アカウント名は表示されるため、団体名や活動名など認識しやすいものがよい</p> |
| Do (実行) ③ 運用 ● SNSの運用 | <p>SNSの運用を始めると、集客が課題になることが多いものです。改善方法としてはPV数や再生回数、いいね数などの反応を分析してPDCAサイクルを回し、次回の投稿に活かしていくことで集客を図ります。</p> |
| Check (評価) ④ 集客 ● SNSへの集客 | <p>例えば、「ダイエットの投稿」は反応が良かったが「食塩の摂りすぎの投稿」では反応数が上がらない場合、次回は「ダイエットと食塩を絡めた投稿にしてみよう!」というように、常に数字の傾向を分析して投稿に反映していくことが大切です。</p> <p>【参照すべき指標の一例】</p> <ul style="list-style-type: none"> Webサイト ↓ PV数 YouTube ↓ 再生回数 & 高評価数 Instagram ↓ いいね数 & 保存数 Twitter・Facebook ↓ いいね数 |
| Act (改善) ⑤ フォロー ● SNSの効果を検証し、次のステップへ | <ul style="list-style-type: none"> ● SNSのPV数、再生回数、評価数などを検証 ● フォロワー等からの評価を検証し、今後の活動へと反映させる |