

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」 運用上の注意点

SNSを使用して情報発信を行う場合には、団体や組織の情報セキュリティポリシーに従い、以下のような点に注意を払いながら運用しましょう。



注意点①

**SNSを利用した情報発信には
炎上リスクがある!**

団体や組織のブランドイメージを損なうような発言をしない。

匿名で気軽に発信できるSNSには、内容を批判するコメントが爆発的に集中する炎上リスクがあります。SNSは常に多くの人に見られているということに留意し、言葉遣いに気を付けたり運用担当者を決めるなどして炎上を未然に防ぎます。



注意点②

**第三者からのアカウントの
乗っ取りに注意!**

アカウント情報を適切に管理し、二段階認証を行うことも有効。

SNSが乗っ取られると、不正なサイトの発信に利用されたり、ログインが不能になったりと大きな被害につながる可能性があります。予防策として二段階認証を設定しておけば、ログイン時に届く認証コードが必要になり、不正ログインを防ぐことができます。

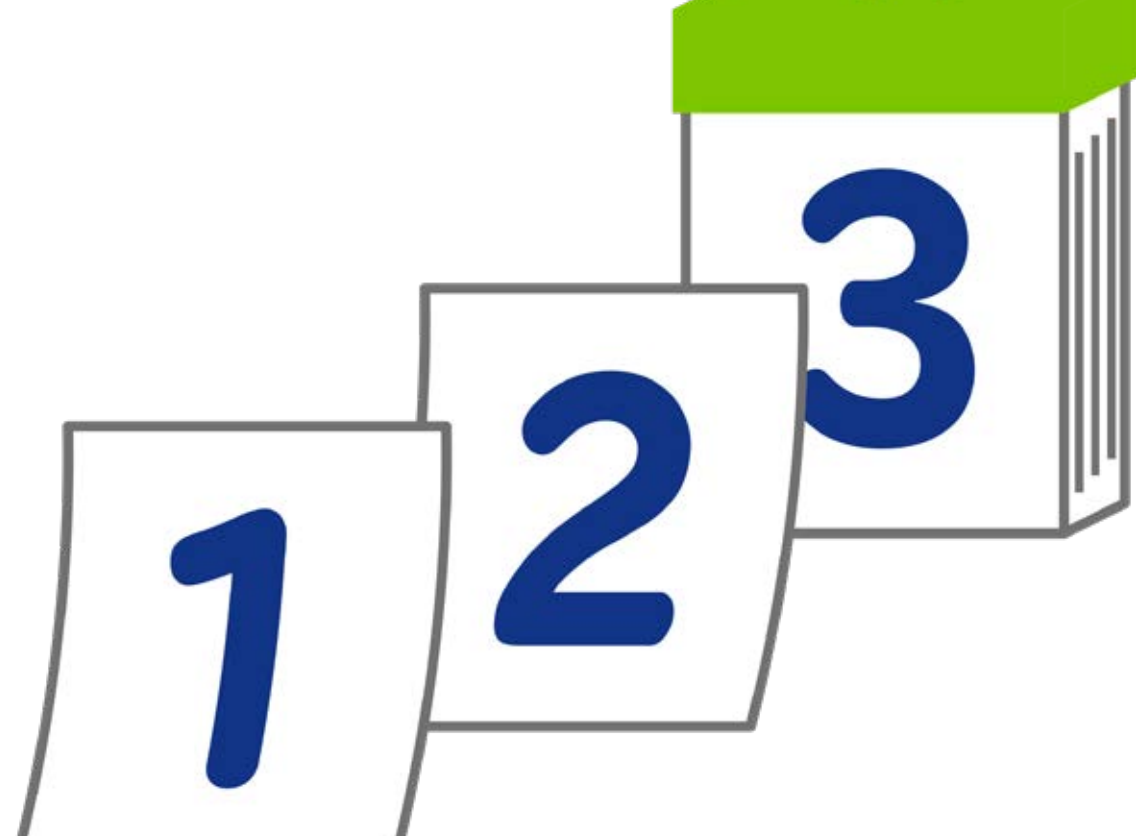


注意点③

**SNSを始めたら、
継続的に運用する!**

複数の担当者によりアイデアを出し合い投稿すると長続きしやすい。

SNSの運用を始めたのはいいけど、継続して投稿していくのはなかなか難しいものです。ひとりで悩んでいるより複数人でアイデアを出し合いながら投稿することで考え方にも幅ができ、継続運用しやすくなります。



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。

「SNSを活用した食育活動」事例①

働く人のための簡単時短レシピ：moaiskitchen

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

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる

活動団体等：もあいかすみさん(栄養士／料理系インフルエンサー)

<https://www.instagram.com/moaiskitchen/?hl=ja>

栄養系の大学を卒業後、食品メーカーに就職。全国チェーンのレストランや量販店など、幅広い業態のメニュー開発を手がける。その後、食品領域の広告プランナーとして勤務。

忙しく働きながら自炊してきた経験と、栄養士の資格を生かして、料理家研究家として独立。

Instagramで紹介している“働く女性の為の簡単時短レシピ”が大好評！

キッチンブランド「moaiプロデュース」も手掛けている。



もあいさんは、Instagramのフォロワー数が50万人(2022年2月時点)を超える料理系人気インスタグラマー。もあいさんの投稿に必ず付いている#(ハッシュタグ)は、

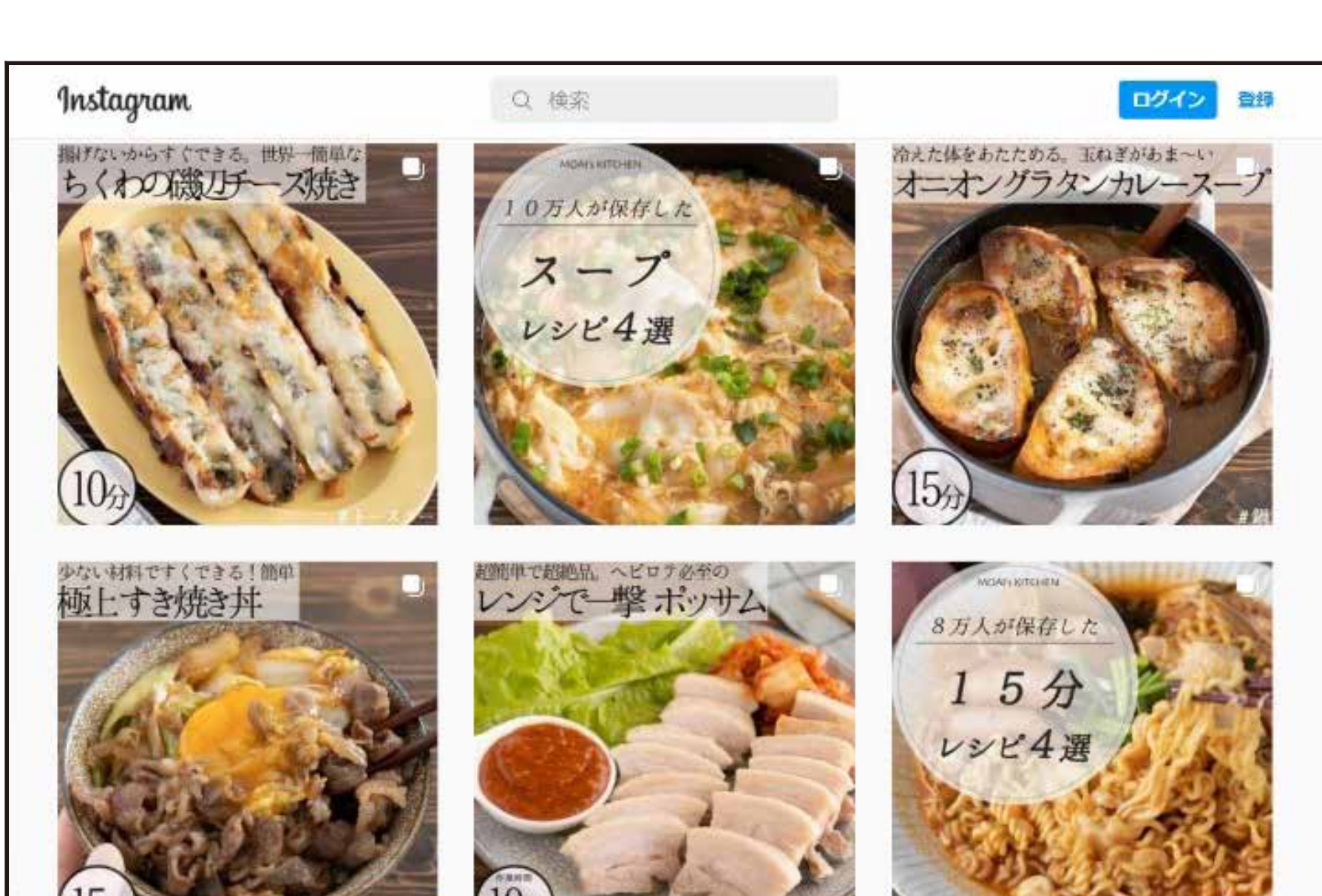
「#OL仕事めし」と「#働楽ごはん」。このコンセプトに合った料理を、フォロワーの目線に立って毎日投稿している。



働く女性でも時間をかけなくても、おいしい料理を作れることをテーマに投稿。もあいさん自身もOLをしながらInstagramで料理の紹介をしていたので、1品1品に時間をかけることができずそんな経験から編み出した手間の省き方を紹介。

加熱のコツをつかんでレンチンでおいしく料理したり、カット食材を活用して洗い物を少なくしたり、調理器具を少なくして後片付けもラクにできたりと合理的。

栄養士の資格を持っておりレシピ本も出版している人気の料理家による、キレイな写真とわかりやすい文章の投稿によりフォロワーも急増中。



●資料提供：もあい かすみ

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」事例②

吉田うどんの魅力を拡散：山梨県立ひばりが丘高校うどん部

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⑤
楽しみながら食育を推進できる

活動団体等：ひばりが丘高校 うどん部
https://twitter.com/yosida_udon

山梨県立ひばりが丘高校うどん部は、郷土料理「吉田のうどん」を通し、特徴ある地元食文化の魅力を全国に伝えるべく「県内外のイベント出店」「新メニューの開発」「うどん店を紹介したフリーペーパーの発行」「直営のうどん店の開業」など、県内外の幅広い世代に対し情報発信・食文化伝承を行っている。



ひばりが丘高校うどん部は、日曜日限定で店を営業しており、コロナ渦で休業することもあるが、Twitterやグーグルマイビジネスを活用し、集客効果を上げている。Twitterは生徒の活動が伝わりやすいように、生徒のアップ画像を掲載するようにするとともに、みんなに関心を持ってもらえるように更新頻度を高くすることを心がけている。



手作りの農家の暮らしを発信：季の野の台所

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

活動団体等：季の野の台所（体験型農家）

<https://www.facebook.com/kinononodaidokoro/>

愛知県美浜町で動物たちと暮らしながら体験型農業を営む『季の野の台所』では、フェイスブックなどのSNSを活用して情報発信を行っている。

また、フェイスブック内では、「手作り醤油の活動」をサポートするため、「手作り醤油を仕込もう、絞ろうの会」（プライベートグループ）を立ち上げ、参加者からの途中の相談事や様子を投稿し合うことで、醤油を育てることへの励みと安心、ワクワク感を共有している。



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。

アプリを活用した食育活動

スマートフォンのアプリで「食育」の知識を身に着けたり、健康管理を実践できます。これらのアプリを活用することで、理想的な食事バランスの食生活を目指したり、家庭や学校で食に関する知識を豊かにしたり、健康的な食事をする力を身につけることができます。

健康的な食事をとることに役立つ 食事管理アプリ

毎日の食事を記録すると栄養バランスを考えたレシピを提案したり、カロリー計算をしてくれるアプリです。また、運動や歩数などの生活習慣を記録して、健康管理を推進するアプリもあります。

[例えばこんな機能も・・・]

- 食べたものを写真撮影して登録するとAIからアドバイスが届く
- 運動量や歩数の管理ができ、ダイエット等にも活用できる
- コンビニの食品からカロリー計算やメニュー提案をしてくれる



ポイント
生活習慣病の
予防を実現

ポイント
不足気味の栄養素や摂りすぎの
栄養素がわかり健康増進



食に関する知識を豊かにする デジタル教材アプリ

学校での授業や家庭で活用できる、遊び感覚で楽しく使える食育教材アプリです。子供とコミュニケーションを図りながら、食に関する正しい知識を身につけることができます。

[例えばこんな機能も・・・]

- 小学校向けの教材を無償提供し、学校現場での授業に活用
- アニメーションなどで楽しみながら食に関する知識が身につく
- 適切な栄養バランスを補完するメニューを提案

ポイント
食育をテーマにした
授業に活用



ポイント
家庭で食育
コミュニケーション



デジタル食育ガイドブック

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。

「アプリを活用した食育活動」事例

望ましい食生活を実践するために、料理を選び栄養バランスを考えることができるアプリケーションが近年開発され、リリースされています。こういった食育アプリを役立て食育活動を推進しましょう。

「あすけん」

- 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⑤ 楽しみながら食育を推進できる

■概要

食事記録をすることで、バランスの良い食事を自ら選ぶ力を育むことを目的に生まれた食生活改善アプリ。食事ごとに何をどれくらい食べたかを記録すると、自動でカロリーや栄養価計算がされ、過不足がグラフで表示される。記録内容に対して管理栄養士が監修した自動アドバイスも届くので、次の食事の改善に活かせる。食べた料理や食材は、アプリ内にある10万件以上の豊富なメニューデータから選択できるほか、スマートフォンで撮影した食事の写真や市販食品のバーコードからも登録可能で、簡単に食事記録が続けられる工夫がされている。

- ・無料で利用可能。(一部有料のプレミアムサービス機能は月払480円、半年払1900円、年払3600円。)
- ・団体利用のサービスメニューあり。(管理画面の利用等)
- ・iOS、Android対応。PC用のWebページもあり。
- ・利用にはメールアドレスの登録が必要。
- ・減量・増量・現状維持など個人の目標に合わせてコース設定が可能。
- ・目標に合わせたエネルギー摂取量・消費量や各種栄養素等の適正値の算出のため、年齢・性別・身長・現体重の入力が必要。

*「革新的な優れたサービス」への内閣総理大臣表彰制度である第3回日本サービス大賞「優秀賞」受賞



(左)AI栄養士キャラクターが優しく寄り添うアドバイスをくれる。(右)グラフで食べたものの栄養素が可視化される。



市販食品のバーコードを読み取ると、メニューデータの中から該当する食品が表示される。該当メニューがない時は追加リクエストも可能。

デジタル教材「食育の時間+」

- 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

■概要

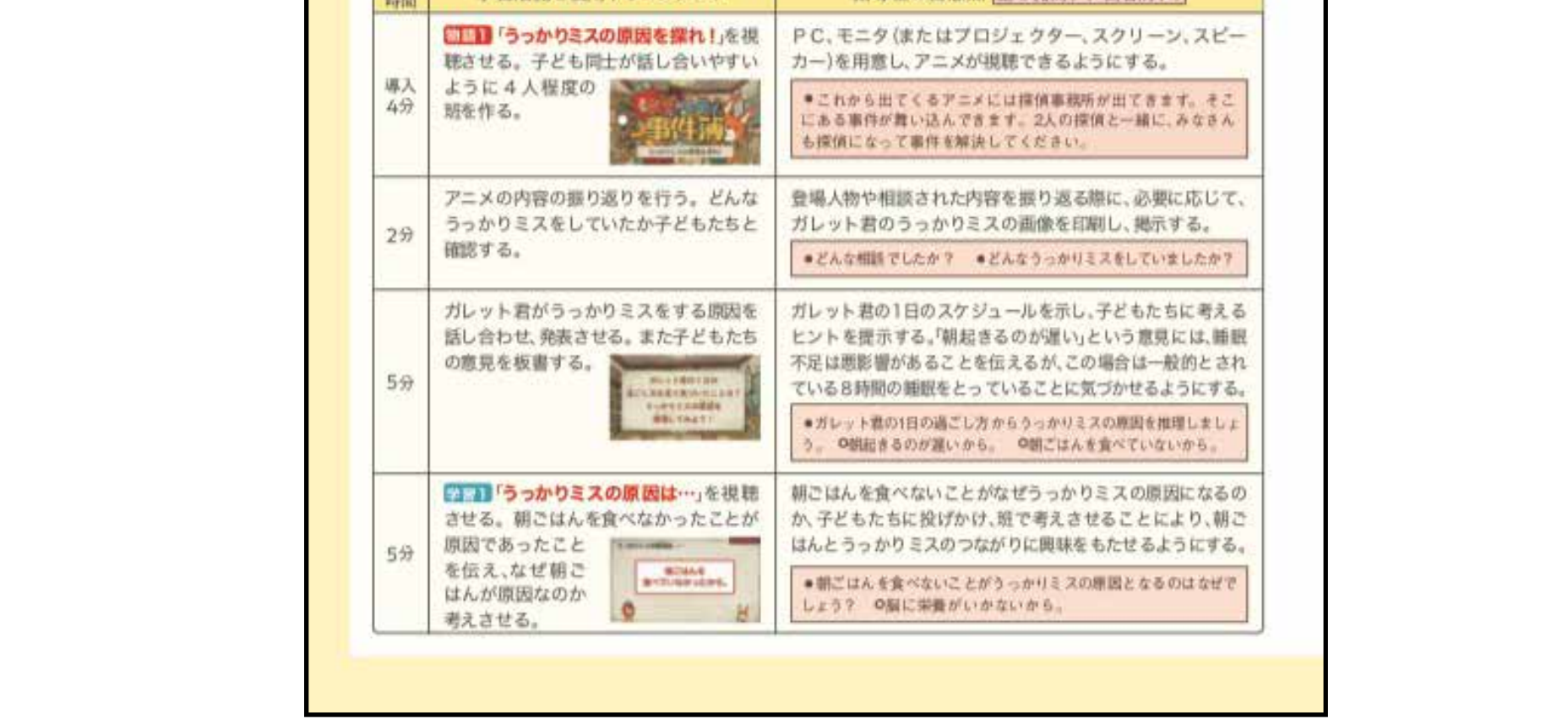
オンラインで誰でも無料で利用できるマクドナルドのデジタル教材「食育の時間+ (プラス)」。食に関する正しい知識を7つのテーマで楽しく学べ、制作はNHKエデュケーショナルが手掛けている。テーマごとに物語性のあるアニメーションや解説動画がパッケージ化されているため、効果的な授業・指導が手軽に実施できる。アニメや動画、アプリは単体でも活用できるよう工夫されており、指導案もダウンロードできる。小学校高学年対象ですが、低学年や中学生に向けた指導でも活用されている。

●教材はこちら→[「食育の時間+」サイト](#)



- ・推奨：パソコン・タブレット(スマートフォンでも閲覧可能)
- ・教育関係者向けに指導案冊子[※]を無償提供(オフラインでも使える教材収録DVD付き／[要申込](#))
- ・教材の紹介動画は[こちら](#)

テーマ1 朝ごはん和生活リズム	テーマ2 五大栄養素と栄養バランス	テーマ3 エネルギーと食事
うっかりミスの原因を探れ!	エーストライカーのスランプの原因を探れ!	ナゾのハラペコ現象を探れ!
テーマ4 食の安全と衛生	食育の時間+ Powered by McDonald's	テーマ5 みんなで知ろう! 食物アレルギー
おなかの痛みの原因を探れ!		食べ残しのナゾにせまれ!
テーマ6 楽しい食事のひみつ	ボカベテ 事件簿	テーマ7 食品ロスを考えよう
食事がつまらない原因を探れ!		人気レストランのなやみ



本教材で学べる「7つのテーマ」と「指導案」のイメージ

※指導案はテーマごとにそろろう。指導のながれや管理栄養士といった専門家の意見なども掲載され、食育の実践に役立つ内容となっている。

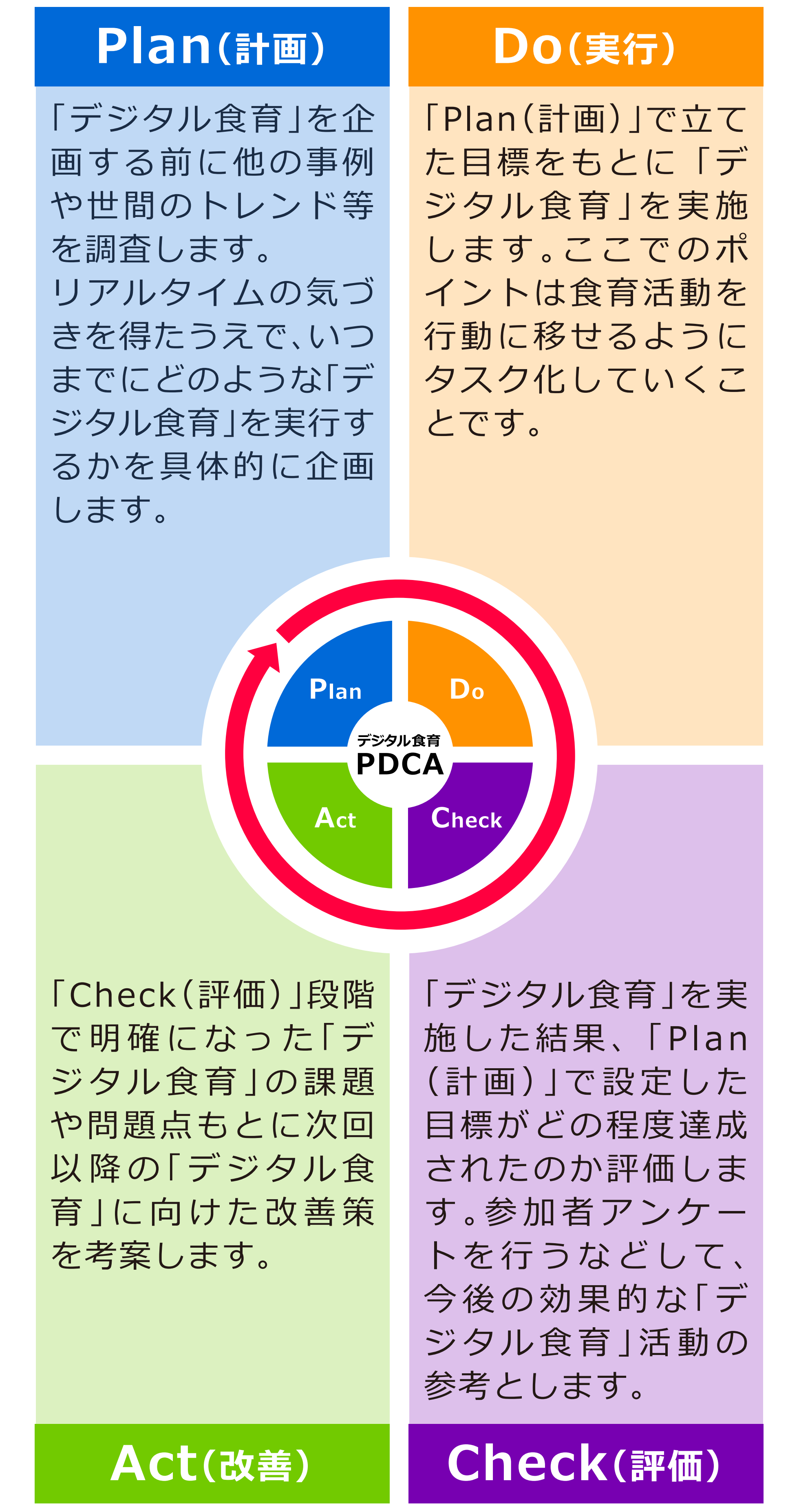
デジタル食育ガイドブック

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。

「デジタル食育」のPDCAサイクル

「デジタル食育」のPDCAサイクルとは、「Plan（計画）」→「Do（実行）」→「Check（評価）」→「Act（改善）」のサイクルを実行することです。「デジタル食育」のプロジェクトごとにスピーディに実施内容を「評価」し、次のプロジェクトの「改善」につなげることが大切です。



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。

「デジタル食育」のPDCAサイクル

まず「デジタル食育」の計画を明確にし、実行後に活動の評価や改善ができるようプロジェクトごとに管理しましょう。次回以降の食育活動にフォローアップできるよう、常にPDCAを意識して「デジタル食育」を進めましょう。

「デジタル食育」PDCAチェックシート

プロジェクト名	担当者名
オンライン農業体験の実施	中村
Plan(計画)	
■ 目的 オンライン農業体験を実施することで子供たちに農業の大切さ、野菜のおいしさを感じてもらう。 「デジタル食育」のプロジェクトを実施する目的を記入します。 ■ 「デジタル食育」の企画内容 「〇〇ファームでオンライントマト狩り！」 オンラインで画面共有しながら農園を紹介し、房付きのトマト狩りを行いトマトのおいしさを味わってもらう。 他の事例や世間のトレンドを参考にしながら、「デジタル食育」の企画を立案します。	
Do(実行)	
■ 取組内容 農園から事前にトマトを発送しておき、オンラインでトマト狩りを行った後に、参加者全員でトマトを味わう体験型イベント。 プロジェクトの取組内容を具体的に記入します。 ■ 実行アウトプット(実施回数等) 年初にテストとして1回実施。 その後、本年度中に5回実施。 オンラインイベントや食育動画、SNS発信などの実施回数などを記入します。	
Check(評価)	
■ 検証結果 参加者アンケートからは「家にいてトマト狩りができ楽しかった」「手間をかけてトマトをつくっていて、大切に食べたいと思った」という声あり。 家族からの反応として、今後も取り組んでほしいとの要望が多くあったが、一部、通信環境の改善が必要な部分があった。 本年度は、5回の開催を達成した。 「参加者アンケート」や「関係者への事後レビュー」などを行い、計画の達成状況等を具体的に記載します	
Act(改善)	
■ 検証結果を受けた改善内容 改善点① 次回以降は、通信環境を改善し、通信速度が速く安定した回線を用意して開催する。 改善点② 次年度はオンライン農業体験と料理教室の2部構成で開催。 改善点③ 来年度は10回開催を目標とする。 検証結果を受けて今後の改善点や次回の食育活動の方針等を決めて記入します。	

「デジタル食育」実証ダイジェスト映像

本デジタル食育ガイドブック制作にあたり、「オンライン会議システム等を活用した食育活動」および「オンライン動画を活用した食育活動」の実証を行い、デジタル食育活動の課題や改善点の検証を行いました。その様子をまとめたダイジェスト動画を下記に掲載していますのでご参照ください。

いずれも、企画・準備が重要ですので、企画段階の打合せの様子を中心に動画にまとめています。

「オンライン会議システム等を活用した食育活動」実証ダイジェスト(動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=PjeOgjPjS-8>



「食育動画を活用した食育活動」実証ダイジェスト(動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=r4DU9PXUkY4>



このデジタル食育ガイドブックは、農林水産省 令和3年度食育活動の全国展開委託事業(デジタルを活用した食育の推進)の一環として、以下の検討委員により構成されるデジタル食育検討委員会を開催の上、編集しました。

デジタル食育検討委員会 検討委員

(座長)

赤 松 利 恵

お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授

(委員)

滝 村 雅 晴

株式会社ビストロパパ 代表取締役／
パパ料理研究家

筒 井 洋 一

筒井ラーニングLab合同会社 代表／
前京都精華大学 人文学部 教授

藤 本 奈 巳

公益財団法人ダノン健康栄養財団
専務理事

もあい かすみ

栄養士／料理系インフルエンサー

吉 田 恭 寛

吉田牧場 代表

※敬称略・50音順