デジタル技術を活用した食育の推進

デジタル食育ガイドブック

農林水産省

INDEX

各章のタイトルの帯や ▶ マークをクリックするとそのページにジャンプします

デジタル食育のことを知りたい方は▶▶▶ デジタル食育の概要

はじめに …… 2
これから「デジタル食育」を始める皆様へ …… 3
ガイドブックのねらい …… 4
「デジタル食育」とは? …… 5
「デジタル食育」の主なメリット …… 6
「リアルの体験」と「デジタル食育」 …… 8
「デジタル食育」の注意すべきポイント …… 9
「デジタル食育」の主な発信方法 …… 10

オンライン食育イベントを開催したい方は▶▶▶ オンライン食育イベント

「オンライン食育イベント」制作フローチャート …… 11
「オンライン食育イベント」実証体験レポート …… 12
「オンライン食育イベント」運営マニュアル …… 16
よくあるトラブルや制作上の留意点 …… 21
「オンライン食育イベント」事例 …… 23

食育動画を制作したい方は▶▶▶ 食育動画

「食育動画」制作フローチャート …… 27
動画制作上の注意点 …… 28
「食育動画」実証体験レポート …… 29
「食育動画」よくある失敗や制作上の留意点 …… 33
「食育動画」事例 …… 35

SNSを活用した食育活動を行いたい方は▶▶▶ SNSを活用した食育活動

「SNSを活用した食育活動」フローチャート …… 39
「SNSを活用した食育活動」運用上の注意点 …… 40
「SNSを活用した食育活動」事例 …… 41

アプリを活用した食育活動を行いたい方は▶▶▶ アプリを活用した食育活動

アプリを活用した食育活動 …… 43
「アプリを活用した食育活動」事例 …… 44

「デジタル食育」をさらによくするために▶▶▶ 「デジタル食育」のPDCAサイクル

「デジタル食育」のPDCAサイクル …… 45

はじめに

生活を支える多くの分野でICT（情報通信技術）や AI（人工知能）の活用等デジタル技術は日々進展し、普及が加速しています。

さらに昨今では新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、身体的距離の確保や３密の回避が迫られる中、デジタル技術の活用は喫緊の課題となっており、第４次食育推進基本計画においては、横断的な重点事項として「デジタル技術を活用した食育の推進」等が位置付けられています。

これからの「新たな日常」においては「デジタル食育」の推進により、食育の活動者を増やしていくことが必要となります。

そこで、「デジタル技術を活用した食育の推進」等についての実証及び調査を実施し、実施の際の留意点を盛り込んだ「デジタル食育ガイドブック」を作成しました。

これからデジタル技術を活用した食育の推進を目指す農林漁業者、各種団体、企業等の「デジタル食育」の実践に、「デジタル食育ガイドブック」をお役立てください。

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

これから「デジタル食育」を始める皆様へ

失敗を恐れず「デジタル食育」にチャレンジ!

「デジタル食育」は、「新たな日常」の時代には欠かせないコミュニケーション手段です。まずは失敗を恐れずにチャレンジしてみましょう。最初は完成度が高くなくてもよいので「デジタル食育」の最初の一歩を踏み出しましょう。

楽しみながら取り組むことが「デジタル食育」長続きの秘訣!

「デジタル食育」はとっつきにくいものと思われるかもしれませんが、そう感じるのは最初だけです。慣れないことでも楽しみながら始めることが大切です。楽しみながら行うことが「デジタル食育」を長続きできる秘訣とも言えるでしょう。

トライ&エラーを繰り返してステップアップ!

こうしたらもっと上手くいくかも、もっと効果が上がるかも、と思ったらどんどん試してみましょう。そして効果がうまく上がらなかったら違う方法を考えてみる。このトライ&エラーの繰り返しが、「デジタル食育」を上達させていきます。

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

ガイドブックのねらい

ガイドブックの対象者

このデジタル食育ガイドブックは

**「デジタル食育」の取組に関心があり、
今後実践してみたいと考えている
食育に取り組む個人・グループの方々**

を対象に作成しています。

ガイドブックのねらい

1 「デジタル食育」に取り組もうとしている利用者が、このガイドブックを参照して「デジタル技術を活用した食育の推進」の一助となることを目的に編集しています。

2 このガイドブックはルールを示したものではなく参考資料として作成しています。必要に応じて部分的に参照して活動に役立てていただけます。

3 これから「デジタル食育」に取り組もうとされている方の参考になるよう、「オンライン会議システムを活用した食育活動」、「食育動画を活用した食育活動」の実証を行い、参加された団体等の声も交えて編集しました。

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」とは?

本ガイドブックにおいて、デジタル技術を活用して効果的に行う食育活動を「デジタル食育」といいます。

「デジタル食育」手法の一例

●オンライン会議システムを活用した食育活動

全国どこからでも
リアルタイムで
参加者とつながる

●食育動画の作成・公開

事前に制作した
動画をホームページや
YouTubeなどで
繰り返し配信

●ホームページやブログによる食育情報の発信

不特定多数の人々に
食育情報を持続的に
発信できる

●ＳＮＳによる食育情報の発信

インスタグラム、
Twitter、Facebook
などで食育情報を拡散

●学校現場でのタブレットを活用した食育

動画教材等で子供の
興味をひきやすく
視覚的にわかりやすい

●アプリを活用した食育活動

アプリで健康管理や
食の教育等ができる

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

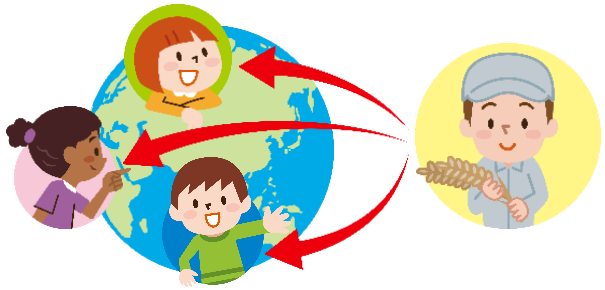
「デジタル食育」の主なメリット

メリット①
「新たな日常」の中で食育を推進

「新たな日常」において人を集めた食育活動が制限される中でも「デジタル食育」であればオンラインで食育を推進できます。

メリット②
どこからでも食育に取り組める

参加者はインターネット回線さえあればどこからでも「デジタル食育」に参加できます。講師と参加者が離れていても食育を行うことができます。



メリット③
いつでも食育活動に参加できる

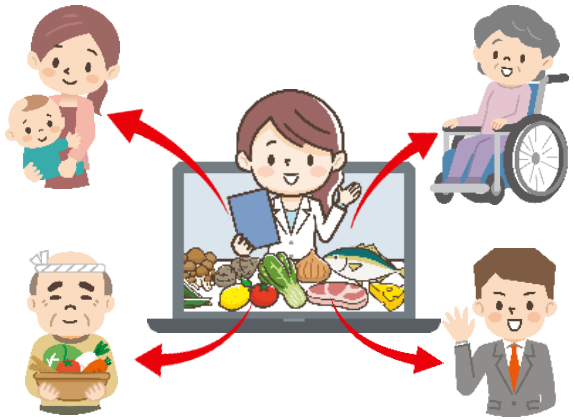
食育動画を好きな時に視聴できたり、食育アプリでちょっと空いた時間に楽しみながら学べたりと、いつでも気軽に食育に参加できます。

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」の主なメリット

メリット④
今までとは違う層とつながる

「デジタル食育」はオンラインでのコミュニケーションとなるため、今までの食育活動とは異なる新たな層へのリーチが期待できます。



メリット⑤
楽しみながら食育を推進できる

ゲーム感覚で食育の授業を受けられたり、アプリを使って日々の健康管理しながらポイントが貯まったりと楽しみながら食育を推進できます。

メリット⑥
食育情報のリソースを活用できる

食育情報のデジタル化により、いつでもどこからでも食育情報を取り出せたり、食育のリソースを活用でき、食育活動の効率化を図ることができます。

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

「リアルの体験」と「デジタル食育」を上手く組み合わせる

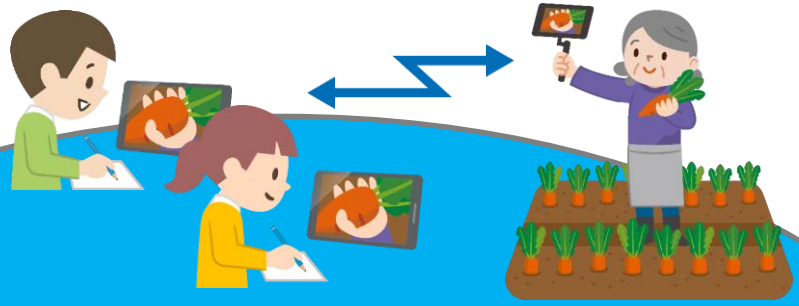
「デジタル食育」にはオンラインならではのメリットが多くありますが、「リアルの体験」には五感を活かした食育活動ができるなどのメリットがあります。これら双方の良さを補完できるよう、「リアルの体験」と「デジタル食育」とを上手く組み合わせて食育の課題を解決していきましょう。

リアルの体験

農林漁業体験など地域の現場で
五感を活かして行う食育活動等

- 五感を活かした食育体験ができる
- より深いコミュニケーションができる

「デジタル食育」と「リアルの体験」を上手く組み合わせる



デジタル食育

幅広い多くの参加者とコミュニケーションを図り
食育のきっかけづくりができる

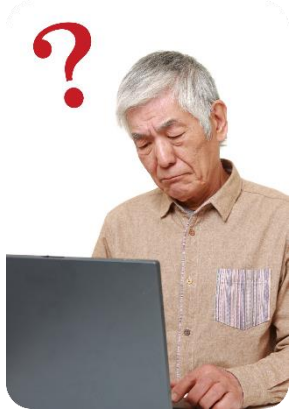
- 時間や場所の制約がなく活動できる
- 多くの対象者とコミュニケーションできる

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」の注意すべきポイント

①対象者のITリテラシー(注)やネット環境に応じた対応が必要

- 参加者側には通信速度の安定したインターネット回線と最低限のITリテラシーが必要となります。
- 対象者がオンライン会議システムに慣れていない場合などはIT環境の事前確認が必須となります。
- オンライン初心者に向けレクチャーを行うことなどで、参加者の不安を取り除くことができます。



②著作権、肖像権、個人情報には注意

- 「デジタル食育」では不特定多数が閲覧するようになるため、特に著作権、肖像権等への配慮が必要です。
- 他人が制作した写真、イラスト、音楽等には著作権が存在します。
- 写真や動画を撮影する際には、他人や車のナンバープレート、特定の施設等が映り込まないよう注意を払いましょう。
- 個人情報を取得した場合、流出しないようデータの管理を徹底しましょう。

③参加者を飽きさせないコンテンツづくり

- 「デジタル食育」は直接対面して行わないため、緊張感が続かず飽きてしまう傾向が強まります。
- また、オンラインでは参加者とのコミュニケーションがとりづらく、参加者の反応を得にくいものです。
- 参加者にライブ感を感じられるよう視覚的にも工夫して興味を引き付けて飽きさせないようにする必要があります。

④視聴者側の安全管理に配慮を

- 「デジタル食育」では、主催者と視聴者が離れていることが多く、主催者では視聴者側の安全管理を行えないことがあります。
- 主催者から視聴者に向けて注意喚起の呼びかけを行うことで、事故防止につなげます。

（注）ITを理解する能力、使いこなす能力

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PDCAサイクル

「デジタル食育」の主な発信方法

Webサイトといった基本的な情報発信ツールから、交流や投稿のできる拡散力のあるSNS、そして動画配信サービスやライブ配信など様々な手段があります。ここでご紹介した発信方法は一例です。各団体の持つ課題や活動内容によって「デジタル食育」の手法は異なってきますが、優先順位を決めてできるところから展開していきましょう。

発信方法	情報発信方法	主なサービス
Webサイト	**団体等の顔として基本的な情報を掲載** インターネット上に多くの情報を載せることができ、基本的な情報発信を行える	ホームページ　ブログ など
SNS social networking serviceの略	**趣旨に賛同する人同士のコミュニティを作り多くの人と情報の受発信ができる** 写真や動画、文章等を公開できるほか、コミュニティ内でメッセージのやり取りなどで交流を深めることもできる	Instagram　Facebook　Twitter　TikTok など
動画配信	**動画共有サービスを通じて事前に収録した動画を配信できる** 時間や場所の制限を受けず、視聴者の好きなタイミングで動画を視聴できる	YouTube など
ライブ配信	**リアルタイムの配信** 多くの人が同時にライブでイベントに参加できる → **完全オンライン配信** オンラインだけで完結する配信 → **ハイブリッド配信** 会場でイベントを実施しながらその様子を配信	Zoom　Skype　Teams　Webex など

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

「オンライン食育イベント」制作フローチャート

オンライン食育イベントは当日の運営だけでなく、企画から開催まで数多くの準備を行うべき段階があります。企画から事後フォローまでの全体の流れと行うべきタスクを事前に把握し、漏れがないよう準備を進めましょう。

段　階		項　目	実施内容
Plan（計画）	【約2～3ヶ月前】 ① 企画	●開催概要を企画	●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 ●実施目的、ターゲットを明確にしてテーマ、発信内容を設定 ●開催日時の決定、(会場が必要な場合)会場の下見を行い決定・予約 ●出演者・講師等の選定・交渉・決定
	【約１～2ヶ月前】 ② 準備	●配信サービス・機材の決定 ●進行概要や運営方法の検討・準備	●配信手法、使用するサービスの決定、使用機材の準備 ●運営方法の検討および実施運営、参加者対応などのスタッフの役割分担 ●進行内容をまとめた進行表や運営マニュアルの作成 ●告知内容や参加方法を検討し告知ページを作成 ●入金チェックの体制づくりや入金方法の検討(参加費有料の場合)
	【約1ヶ月前】 ③ 告知	●アプローチ方法を決定 ●告知集客、参加者対応	●ホームページなどに告知原稿を掲載し参加募集を開始 ●申込締切～抽選作業～参加者に案内メールを送付 ●参加者のITリテラシーに合わせて事務局対応。事前体験会なども検討 ●リマインドメールの送付（例：1週間前・3日前・前日など） ●入金チェック(参加費有料の場合)
Do（実行）	【当日】 ④ 配信	●進行表や運営マニュアルに従い実施運営	●会場設営、機材セッティング、リハーサル ●事務局による参加者対応、チャット活用など ●役割分担に従い実施運営 出演者、進行管理、参加者対応、オンライン会議システムのホスト、カメラマンなど
Check（評価） Act（改善）	【実施後】 ⑤ 事後フォロー	●活動の成果を検証し次のステップへ	●オンライン会議システムの機能を使用した録画や記録を作成 ●参加者へのフォローアップメールを送付 ●出演者・講師への謝礼の支払い ●参加者へのアンケートを行い、評価(楽しさ・理解度・満足度等)を聞く ●食育活動の成果を検証し、次回の活動へと反映させる

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

「オンライン食育イベント」実証体験レポート

デジタル技術を活用した「オンライン食育イベント」の実証として、３団体の企画協力によりオンライン親子料理教室を企画・実施。配信当日はオンライン会議システム(今回の実証ではZoom)を使用して、キッチンスタジオおよび農園から配信を行った。

■企画協力：
・キユーピー株式会社
・ソムリエファーム ～わたなべさんちの野菜たち～
・特定非営利活動法人日本成人病予防協会
※オブザーバーとしてパパ料理研究家の滝村雅晴氏に協力を要請

■スケジュール：
・約2ヶ月前（12/15）第１回企画ミーティング(開催概要決定)
・約1ヶ月前（1/6）第２回企画ミーティング(告知開始)
・約3週間前（1/20）応募締め切り
・10日前（2/1）第３回企画ミーティング(準備確認)
・2日前（2/9）事前リハーサル
・当日（2/11）配信

■タイトル：
旬の野菜で
サンドイッチとポトフを作ろう！
～オンライン親子クッキング～

■使用機材：
キユーピー「マヨテラス」側：
　スマートフォン2台(料理教室配信用)・PC3台(ホスト用)
ソムリエファーム側：
　スマートフォン1台(農園中継配信用)

■対象：
6歳以上のお子様と保護者
※お子様の人数については制限なし

■告知方法：
企画協力3団体のホームページ、ブログ、SNSなどで告知

■応募方法：
オンライン入力フォーム(今回の実証ではグーグルフォームを使用)に記入の上応募

■定員・応募数：
定員10組のところ13組応募
（３団体にて協議の上、全員当選とした）→当日参加は12組

■参加費：
無料(発送する食材以外は各自ご準備いただく)

■配信日時：
2022年２月11日（金）10:30～12:30

■配信場所：
キユーピー「マヨテラス」キッチンスタジオ(東京都調布市)
ソムリエファーム(千葉県山武市)

配信録画(全体 約1時間51分)
https://www.youtube.com/watch?v=gb23BwJw3JM
オンライン親子クッキング全体の記録動画です。
全体

配信録画(前編 約22分)
https://www.youtube.com/watch?v=4xFE7CB8B3U
「施設紹介」および「ソムリエファーム」からの中継部分です。
前編

配信録画(後編 約1時間29分)
https://www.youtube.com/watch?v=MEgK7eJvJiA
料理教室の実施部分の動画です。
後編

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

「オンライン食育イベント」実証体験レポート

企画準備段階

- **ライブ配信手法の決定、使用するサービスの決定**
- **機材準備、運営方法の検討および役割分担**
- **進行内容をまとめた進行表や運営マニュアルの作成**
- **告知内容や参加方法を検討し告知ページを作成**

企画協力：
・キユーピー株式会社
・ソムリエファーム
～わたなべさんちの野菜たち～
・特定非営利活動法人日本成人病予防協会
※５０音順・敬称略

実証として親子オンライン料理教室を企画・実施。キユーピーは全体統括・会場手配を行い、日本成人病予防協会はレシピ開発と料理教室の講師を担当、ソムリエファーム～わたなべさんちの野菜たち～は旬の野菜の提供を行った。

開催概要の検討

課題・工夫した点等：
★オンライン会議システムを選定するポイントとして**参加者の利便性を考慮し、利用率の高いシステムとしてZoomを採用**した。

★農園にて使用できそうな野菜を検討しながら、その場で試作等を行い使用する野菜を決定。**リモートだけではコミュニケーションが薄くなるので、対面で会話をすることが重要**と感じた。

レシピ開発

課題・工夫した点等：
★「レシピの食材選び」や「告知用写真撮影」も兼ねてソムリエファームにて試作。農園で**野菜の試食や収穫を行うことで、色合いや味の確認**ができた。

★2回目の試作としてZoom配信形式での試作を実施。野菜の切り方・味付けも本番を想定して行い、**料理時間の測定も行えた。また、オンラインで自分の手元が参加者からどう見えるかを確認**した。

運営計画

課題・工夫した点等：
★**子供が参加するため、実施時間は1時間半～2時間が上限**だと考えプログラムを構成した。

★Zoomで共同ホスト(注)を設定し、**ホスト側のオペレーションを参加者対応と出演者運営(スポットライトなど)に分けて2名体制で対応**し、操作が1名に集中しないようにした。
共同ホストを設定することで、Zoomのホスト側がダウンするリスクを回避する効果もあった。

（注）オンライン会議システムのホストが他のユーザーとホスト権限を共有することで、参加者の管理や録画など、ミーティングの管理を共同で行うことができる機能。

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

「オンライン食育イベント」実証体験レポート

告知 段階

- **ホームページなどに告知原稿を掲載し参加募集を開始**
- **申込締切～抽選作業～参加者に案内メールを送付**
- **参加者のリテラシーに合わせて事務局対応。**
- **リマインドメール送付（1週間前・3日前・前日など）**

企画協力：
・キユーピー株式会社
・ソムリエファーム
～わたなべさんちの野菜たち～
・特定非営利活動法人日本成人病予防協会
※５０音順・敬称略

レシピ開発した際に写真撮影を行い、告知原稿を作成し各団体にて告知活動を行った。告知チラシにQRコードを掲載しグーグルフォームにより作成した応募フォームに誘導して参加希望者により必要事項を記入していただいた。

告知内容・手法

課題・工夫した点等：
★見た人への**インパクトを考え、野菜の画像を大きく使ったビジュアルを作成**し、3団体にて告知を行った。

★食育の取組を子供から大人まで**わかりやすく伝えるため、食育ピクトグラムを使用**した。

告知手法
◆キユーピー：オフィシャルブログ
◆ソムリエファーム：
ホームページ・LINE・来訪者に告知
◆日本成人病予防協会：
Instagram・Twitter

応募方法の検討

課題・工夫した点等：
★**初心者でも使いやすいオンライン入力フォーム(グーグルフォーム)を活用**して応募フォームを作成した。今回は定員10組のため手作業でリスト作成を行った。

■申込ページ
(グーグルフォームにより作成)

事務局運営について

課題・工夫した点等：
★個人情報の取得方針も異なる**複数の団体が協力しながら実施するため、個人情報の取扱い方法の意思決定が難しかった。**事務局は外部に設置し個人情報を取得しない体制とした。

★**参加者への野菜の発送業務があり、事前に配送希望日時を聞いていた**が、実施前日の降雪予報の影響で宅配便の遅延することも考慮し、急遽、食材を届けるタイミングを早める調整を行った。

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

「オンライン食育イベント」実証体験レポート

配信
段階

- **会場設営、機材セッティング、リハーサル**
- **事務局による参加者対応、チャット活用など**
- **役割分担に従い実施運営**
  出演者、進行管理、参加者対応、オンライン会議システムホスト、カメラマンなど

企画協力：
・キユーピー株式会社
・ソムリエファーム
～わたなべさんちの野菜たち～
・特定非営利活動法人日本成人病予防協会
※５０音順・敬称略

配信当日は、キユーピーのコミュニケーション施設「マヨテラス」(東京都調布市)のキッチンスタジオおよびソムリエファーム(千葉県山武市)からオンライン親子クッキング教室の配信を行った。

マヨテラスからの配信

課題・工夫した点等：

★リハーサルごとに気づくことも多いため、**リハーサルを3～4回程度は行うべき**だった。(現場リハーサルは事前と当日の2回実施)

★リハーサルの段階ではキユーピーの施設紹介を最後に行う予定だったが、**リハーサルを行いストーリーがわかりづらかったため、施設紹介を冒頭に変更**した。

★オンラインで子供向けの料理教室は初めてだったため、**参加者と調理のペースを揃えるのが難しかった。**

使用機材
・スマートフォン2台・PC3台(ホスト用)

ソムリエファーム農園から中継

課題・工夫した点等：

★ソムリエファームからの**中継で、電波状況に不安定な部分がある**ため、画面がフリーズしても進行できるようなるべく音声でのレクチャーを心がけた。

★ソムリエファームの通信が途切れた際のバックアップとして、**中継部分を事前に動画撮影しておき、万が一の場合には動画共有できるよう備えた。**

使用機材
・スマートフォン1台

参加者対応について

課題・工夫した点等：

★15分前からZoomを立ち上げていたが、**ほとんどの来場者は開始時間直前の入室**となり、参加者への電話連絡のタイミングが難しかった。

★参加者を呼びかけやすいよう**ニックネームをZoomに記入していただく旨をチャットに記載したが伝わらなかった**ため、事務局によりニックネームに変更した。告知段階でなぜニックネームが必要かを記載しておいた方がよかった。

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

「オンライン食育イベント」運営マニュアル

運営マニュアル制作事例(オンライン食育イベント実証)

開催概要

イベントタイトル	旬の野菜でサンドイッチとポトフを作ろう！　～オンライン親子クッキング～
会　場	マヨテラス　キッチン　　東京都調布市仙川町２－５－７　仙川キユーポート内
日　程	2022年２月11日（金）　10:30～12:30
実施概要	ソムリエファーム～わたなべさん家の野菜たち～の採れたて野菜を使って マヨテラス キッチンよりZoomでオンライン親子料理教室を実施
ターゲット	小学生とその保護者
定　員	10組20名(予定)　⇒　応募13組だったため全員当選
協賛・開催協力	農林水産省の委託事業により ソムリエファーム～わたなべさん家の野菜たち～ NPO法人成人病予防協会 キユーピー株式会社
事前告知	ソムリエファーム～わたなべさん家の野菜たち～ ホームページ 日本成人病予防協会 特定非営利活動法人　Twitter＆Instagram キユーピーホームページ オフィシャルブログ

※参考事例

タイムテーブル

開始	終了	LAP	進行内容	登壇者	Zoomホスト① 登壇者対応	Zoomホスト② 参加者対応
8:30			会場入り～設営（マヨテラス/ソムリエファーム）	全員	セッティング	セッティング
9:00	9:45	45	リハーサル	全員	リハーサル	リハーサル
10:15	10:30	15	スタンバイ タイトルスライド＆BGM	全員	待機BGMオン 入室許可 マイクミュート タイトルスライド 待機BGMオフ	入室許可 マイクミュート
10:30	10:32		前フリ あいさつ	上田	スポットライト：上田	ビデオオフ　マイクミュート
10:32	10:35	3	導入（企画主旨など）	上田	スポットライト：上田	
10:35	10:40		マヨテラスから中継 マヨテラス見学	上田	スポットライト：上田	ビデオオン　マイクミュート
10:40	10:55	15	ソムリエファームより中継・野菜の紹介など （スライド無）	渡辺	スポットライト：渡辺	
10:55	10:52	2	料理教室スタート 講師紹介	上田 白井	スポットライト：上田 スポットライト：白井	
10:52	10:57	5	野菜の栄養素など紹介（スライド無）	白井	スポットライト：白井	
10:57	12:10	30	レシピ紹介（スライド有無確認） 料理の手順説明 ご参加のみなさまと調理開始 料理教室終了	白井	スポットライト：白井 調理開始後は 随時手元と切り替え	料理教室時は 質問者からの マイクミュート解除補助 （スライド操作） ビデオオン　マイクオン
12:10	12:20	10	まとめ（感想・質疑応答）	進行：上田 回答：渡辺 回答：白井	スポットライト：上田 スポットライト：渡辺 スポットライト：白井	質問者スポットライト マイクミュート解除補助
12:20	12:25	3	事務局からのご案内（アンケートのお願い）	上田	スポットライト：上田	
12:25	12:30		終了タイトルスライド＆BGM オンライン終了		タイトルスライド BGM	退室確認
12:30	13:30		終了次第片付け	全員		

※参考事例

企画制作上のポイント

◆実施日時：
親子が参加しやすく、作った料理を家族で食べることができる休日のランチタイムに設定。
◆定員：
オンライン会議システムで参加者全員の顔が見え、コミュニケーションを取りやすい組数として定員を10組に設定。
◆タイトル：
親子で参加できるイベントであることを打ち出し、何が作れるのかわかりやすく表示した。

企画制作上のポイント

◆全体進行：
全体の進行の流れと役割分担、登場人物の動きがわかるよう進行内容を一覧表にまとめたタイムテーブル(進行表)を作成。
◆構成面：
イベントが単調にならないよう、キユーピーの施設紹介や農園からの中継を交えて進行するよう工夫した。
◆運営面：
オンライン会議システムのホスト担当に対応が一極集中しないよう、参加者対応と出演者対応として役割分担を行い2名体制で実施。

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

「オンライン食育イベント」運営マニュアル

運営マニュアル制作事例(オンライン食育イベント実証)

レシピ・参加者側の準備物リスト

当日のメニュー 「**萌断サンドイッチ**」と「**野菜ゴロゴロポトフ**」

準備していただく食材	✓
胡椒・・・適量	
しょうゆ・・・小さじ1/2	
食パン・・・4枚（8枚切）	
ツナ缶・・・2缶	
ウィンナー・・・一袋	
水・・・800ml	

準備していただく調理器具　他	✓
包丁	
まな板	
ピーラー	
ボウル　2つ	
おたま	
鍋	
小さじ	
大さじ	
バット（お皿でも可）	
皿（サンドイッチ・スープ用）	
竹串（箸でも可）	
ラップ	
キッチンペーパー	

前日までに届くもの

▲新鮮野菜（イメージ）

▲調味料

※参考事例

企画制作上のポイント

◆参加者の準備物：
料理教室で参加者に準備していただく食材や道具類をリストアップし、参加者に事前送付。サイズや数量などなるべく具体的に書き出しておけば当日の参加者運営がスムーズ。

◆事前準備スライド：
上記のリストをもとに準備物スライドを作成し、イベント開始前のタイミングで参加者に準備物のチェックを促した。

事前準備について

野菜は洗って水気をふき取っておいてください。

野菜ごろごろポトフ	萌え断サンドイッチ	調理器具
★カーボロネロ 2枚	★サラダ春菊 1株	まな板
★アレッタ 2株	★赤水菜 2株	ピーラー
★カラー人参(赤、白) 各1本	★カラー人参(黄、オレンジ) 各1本	ボウル×2(ツナ和える、野菜取り分け)
★スイスチャード 2枚	★ルッコラ 1株	菜箸
★和風スープの素 2人前×2	★かぶ菜 1株	おたま
こしょう 少々	★マヨネーズ 大さじ3	鍋(スープ)
水 800ml	しょうゆ 小さじ1/2	計量スプーン(大小)
ウィンナー 1袋	こしょう 適量	ラップ(サンドイッチ包む用)
	食パン 4枚	お皿(サンドイッチ、スープ用)
	ツナ缶 2缶	竹串(次の通り確認用)

主催者側の準備物リスト　①

【配信機材　他】

ソムリエファーム		マヨテラス　キッチン	
iPad(docomo端末)	1台	ノートＰＣ（①司会、②ホスト、③チャット対応、④ウェブカメラ接続用、⑤講師確認用）	5台
テザリング　iPhone（au端末）	1式	ウェブカメラ（講師全体用）	1台
通信環境　Wi-Fi	1式	iPhone（手元用）	1台
ピンマイク	1個	三脚（大・小）	各1台
		ジンバル（マヨテラス見学用）	1台
		ライト	2機
		延長コード	3～4本
		モニター（関係者視聴用）	1台
		メールアカウント（参加者連絡用）	1式
		Zoomアカウント	1式
		調理器具	1式
		食材	1式

※参考事例

企画制作上のポイント

◆主催者側の準備物：
実施に際して準備もれのないよう、配信に必要な機材をリストアップ。手元用と講師用の２つスマホを準備した。また、スマホの配置により暗くなる部分を補うためのライトを準備した。

◆農園側(中継)の準備物：
通信環境が不安定になることも想定し、２種類の通信キャリア(ドコモ・au)のスマホと現地のWi-Fiのうち、最も通信速度の速く安定しているものを選んで配信を行った。

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

「オンライン食育イベント」運営マニュアル

運営マニュアル制作事例(オンライン食育イベント実証)

参加者募集　告知

【告知方法】

ソムリエファーム　ホームページ
日本成人病予防協会　Twitter＆Instagram
キユーピー(株)オフィシャルブログ

【告知～イベント開催までの流れ】

1/11～募集開始（イベント開催１ヶ月前）
↓
1/20　応募締切（約３週間前）
↓
1/21～当選通知＆送付物到着希望日確認
↓
1/31　送付物到着希望日　受付〆
↓
2/7～　送付物発送
↓
2/11　イベント本番

※参考事例

企画制作上のポイント

◆告知物の制作：
オンライン親子クッキングで作る料理や使用する野菜を大きめのビジュアルと最小限のテキストで明確にした。また、オンライン配信方法についても、使用する会議システム(Zoom)について明記した。

◆告知方法：
企画協力3団体により短期間での拡散を狙い、オンライン上での告知を行うこととし、各団体が今回のイベントを告知できる、ホームページやSNSを活用して告知を行った。

ソムリエファーム
Facebook

日本成人病予防協会
Twitter

キユーピー
ブログ

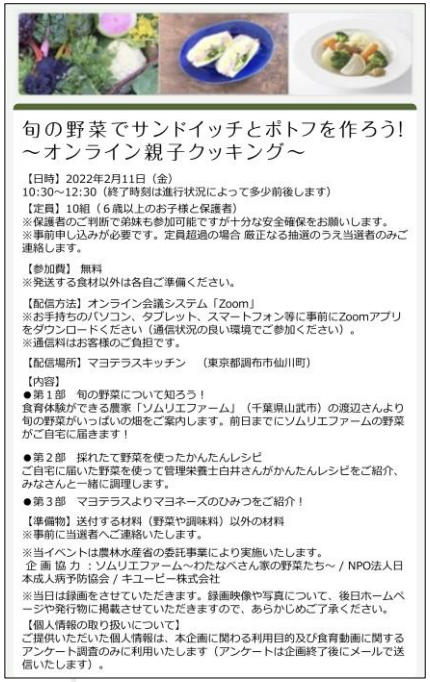
◆事務局作業：
応募受付の際には取得する個人情報は必要最低限にとどめ、参加者から食材を送るための住所などの情報を取得した。当選者に食材をお届けする希望日程を聞き、前日までに到着するスケジュールとした。
募集期間は10日間とした。

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

「オンライン食育イベント」運営マニュアル

運営マニュアル制作事例(オンライン食育イベント実証)

応募フォーム(グーグルフォーム)



※スマートフォンで見ることも想定し、
改行せずに作成

※参考事例

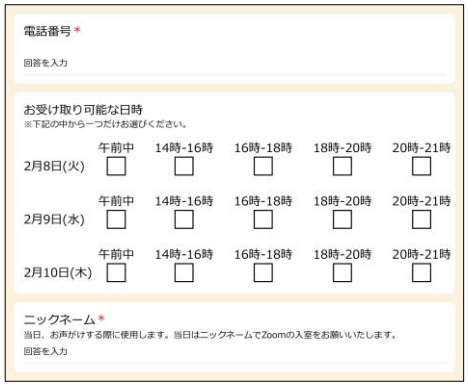
企画制作上のポイント

◆応募フォームの活用：
グーグルフォームを活用し応募フォームを作成。入力した情報を応募者に返信できる設定として応募者が入力情報を確認できるようにした。

◆開催概要の情報提供：
当初の告知では伝えられない詳細情報を明記した。特に、参加資格やオンライン参加の際の注意点は重要。

◆応募フォーム入力情報：
当初取得する個人情報は必要最低限にとどめた。氏名、メールアドレス、電話番号、大人の参加人数、子供の参加人数と学年などを取得。

当選者情報入力ページ(グーグルフォーム)



※参考事例

企画制作上のポイント

◆当選者通知：
事務局メールで当選通知を送付。メールの件名に【当選】を明記し、メールを開かなくてもわかるようにした。メール本文からテキストリンクで当選者情報の入力フォームに誘導。

◆当選者情報の入力フォーム：
食材を送付するため、当選者の住所情報を取得。イベント中にコミュニケーションをとるためのニックネームも入力いただいた。

◆食材の受取希望日時：
事前に食材の受取希望日時を聞き、時間帯指定便で発送。

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

「オンライン食育イベント」運営マニュアル

運営マニュアル制作事例(オンライン食育イベント実証)

～野菜ごろごろポトフ～

(3～4 人分・野菜 約 300g)

・カーボロネロ・・・3 枚
・アレッタ・・・2 株
・カラーニンジン(赤)・・・1 本
・カラーニンジン(白)・・・1 本
・スイスチャード・・・3 枚
・ウィンナー・・・1 袋(量はお好みで)
・和風スープの素・・・2 人前×2
★胡椒・・・少々
★水・・・800ml
※調味料(★)はお好みで!
※下線の付いている食材・調味料は事前にお送りします。
※野菜はあらかじめ洗い、水気をふき取っておいてください。

<つくり方>

①カラーニンジンを小さめの乱切りにする
②カラーニンジンと水を鍋に入れ中火～強火にかける(15 分)
③ カーボロネロ・アレッタ・スイスチャードを食べやすい大きさに切る
(手でちぎれるものはちぎっても OK)
④カラーニンジンに火が通ったら、カーボロネロ・アレッタ・スイスチャード、ウィンナーを入れ弱火～中火で煮込む(5 分)
⑤和風スープの素を入れ弱火～中火で煮込む(3 分)
⑥器に盛り付け、お好みで胡椒をふる

～完成!～

～萌え断サンドイッチ～

(3～4 人分・野菜 約 300g)

・サラダ春菊・・・1 株
・赤水菜・・・2 株
・カラーニンジン(黄色)・・・1 本
・カラーニンジン(オレンジ)・・・1 本
・ルッコラ・・・1 株
・からし菜・・・1 株
・食パン・・・4 枚(8 枚切りがおすすめ!)
・ツナ缶・・・2 缶
★マヨネーズ・・・大さじ 3
★胡椒・・・適量
★しょうゆ・・・小さじ 1
※調味料(★)はお好みで!
※下線の付いている食材・調味料は事前にお送りします。
※野菜はあらかじめ洗い、水気をふき取っておいてください。

<つくり方>

①サラダ春菊をこまかく切り、ボウルに移す
②①に汁気を切ったツナとマヨネーズ・胡椒・しょうゆを入れ、よくまぜる
③カラーニンジンをピーラーで薄くスライスし、それぞれ半分に分けておく
④赤水菜を三等分に切り、半量に分けておく
⑤ルッコラを半分に切る、半量に分けておく
⑥からし菜を半分に切、半量に分けておく
⑦ラップを大きめに切り、まな板の上に広げ食パンを一枚のせ、マヨネーズ(分量外)を適量塗る
⑧②であえたツナを食パンに 1/4 乗せる
⑨ツナの上に赤水菜→ニンジン(2 色)→ルッコラ→からし菜の順に半量ずつのせる
⑩最後にツナの 1/4 をのせ、マヨネーズ(分量外)を塗ったパンをかぶせる
⑪ラップでしっかりとつつむ
⑫「萌え断」になるように向きに注意してカットし、お皿に盛り付ける
～完成!～

<参加者の方にご用意いただくもの>

・胡椒・・・適量
・しょうゆ・・・小さじ 1
・食パン・・・4 枚(8 枚切りがおすすめ!)
・ツナ缶・・・2 缶
・ウィンナー・・・1 袋(量はお好みで)
・水・・・800ml

◇包丁
◇まな板
◇ピーラー(サンドイッチのニンジンスライス用)
◇ボウル×2(ツナをあえる用・野菜を取り分ける用)
◇お箸(混ぜる用)
◇おたま(スープをよそう用)
◇鍋(スープ用)
◇小さじスプーン(醤油の計量)※なくても OK
◇大さじスプーン(マヨネーズの計量)※なくても OK
◇ラップ(サンドイッチを包む)
◇盛り付け用のお皿(サンドイッチ・スープ用)
◇ペーパー(野菜の水気をふき取る用)
◇竹串(スープのニンジンの火の通りを確認する用)※お箸でも OK

※参考事例

企画制作上のポイント

◆レシピの作成：
講師と参加者が同時進行で調理できる手順で時間内に完成できるレシピを作成。ポトフの調理中にサンドイッチを作る手順となるよう工夫した。
◆レシピの事前共有：
参加者の準備に役立ててもらうため、当選通知にレシピのPDFファイルを添付して配布。当日手元で見られるよう、印刷して配送物にも同梱した。

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

よくあるトラブルや制作上の留意点

よくあるトラブル

通信環境等の問題で、オンライン会議システムの画面がフリーズしてしまう音声が途切れてしまう、接続が切れてしまう!?

- 微弱なWi-Fi環境を使用している場合、画面がカクカクしたりオンライン会議システムへの接続が切れたりすることがあります。トラブルを未然に防止するために、事前に配信テストを行いましょう。
- 推奨するブラウザやネットワーク環境がある場合は、事前に参加者へ「推奨する環境」を伝えておきましょう。
- オンライン会議システムを更新していないと様々な機能に不具合が発生したり、最悪の場合はオンライン会議に参加することができなくなる場合もありますので注意が必要です。参加者側でオンライン会議システムをインストールされている場合には、最新版に更新してもらうようにしましょう。
- オンライン会議システムに接続する端末で不要なブラウザが開かれていると、 オンライン会議システムの動作が重くなることがあります。オンライン会議システムを開く前にいらないブラウザを閉じましょう。
- 接続している機器のバッテリーが切れてしまい接続が切れてしまうことがあります。PCやタブレットなどの端末は常に電源に接続しましょう。

よくあるトラブル

参加登録方法がわからない、参加者がオンライン会議システムに慣れておらず接続できない!?

- オンライン会議システムに慣れていない方を対象とした場合には、主催者側が事務局を設置し対応できるよう準備しておくのもデジタル食育への対応といえます。「参加登録の方法がわからない」「オンライン会議システムへの参加ができない」といったトラブルに備えて、事前講習や電話によるサポートなどを行いましょう。

よくあるトラブル

運営側のオンライン会議システムが落ちてしまう!?

- 共同ホストを設定して複数のホストでログインしていれば、万が一、ホスト側がダウンしてもイベント全体が落ちてしまう心配がなく安心です。オンラインイベントやセミナーなど大人数でオンライン会議システムを使用する際には、必ず共同ホストを設定するようにしましょう。

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

よくあるトラブルや制作上の留意点

よくあるトラブル

オンライン食育イベントでは参加者が離脱しやすい!?

- 大人数を対象とするセミナーや講演会などは参加しやすい一方で簡単に離脱しやすいのがオンラインイベントの特徴です。オンライン会議システムで一方的に話している時間が長くなると、参加者は飽きてしまう傾向が強まります。
- 時間配分を考え「動画」や「スライド」を使ったり休憩を入れる等、メリハリのあるプログラムを設計しましょう。参加者を飽きさせない工夫として、投票機能を使う、参加型のコンテンツを盛り込むなども効果的です。

よくあるトラブル

参加者からの反応を感じにくく、登壇者の熱量が上がらない!?

- 「対面で行うイベント」では参加者の反応が直接伝わってきますが、「オンライン食育イベント」では参加者の反応がわかりづらく進行しづらいと感じやすいです。イベントスタート時には参加者全員のカメラをONにして顔出しをして一体感を高めたり、少人数での開催の場合には参加者により自己紹介してもらうなど、参加者との交流を図り参加者とのコミュニケーションを図ることが大切です。
- オンライン食育イベントの課題として、参加者同士の「交流のしにくさ」があります。「オンライン食育イベント」で参加者同士のコミュニケーションを増やすには、ブレイクアウトセッション(注)を設定するなど計画的にコミュニケーションできるよう設計する必要があります。

よくあるトラブル

司会者の役割が多く進行が滞ってしまう!?

- 「オンライン食育イベント」を運営する場合、司会者や登壇者が様々な役割を掛けもちするとシステムのコントロールで手一杯となり司会進行に集中できなくなってしまいます。各スタッフの役割を明確にして、不足のないようスタッフ配置を行うことが大切です。
- 進行台本をしっかりと作成し、「スライド」や「動画」の挿入や「効果音・BGM」はどのタイミングで入れるのか、「スポットライト」の操作はだれが行うのか事前に決めておき、事前にリハーサルを行うことが必須となります。
- 配信当日は外部から雑音が入らないように注意しましょう。また、マイクがハウリングすると進行できなくなりますので同じ空間で複数の機器のマイクをONにしないよう注意しましょう。

（注）少人数に分かれてグループミーティングを行えるオンライン会議システムの機能

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PDCAサイクル

オンライン牧場体験教室

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

活動主体：牧場ログハウス ちちぶ路 吉田牧場(埼玉県)

■実施背景

体験教室を始めたきっかけは、小学校の教諭から学校給食で牛乳を残す子供が増えていると聞いたこと。「給食で牛乳を残されるのは忍びない。牛がどうやって乳を出しているのか、実際に牛と触れ合って子供たちに知ってもらえれば大事に飲んでもらえるかもしれない」と思い、20年ほど前に体験教室を始めた。
最近ではコロナ禍の影響もあり「新たな日常」の中、スマホ１台で牧場と東京の小学校とをつないだオンライン牧場体験教室を推進している。

■実施概要

新型コロナ感染症の問題と牛の伝染病の危険性もあり、スマホ１台で小学校とつないだ食育を行っている。牧場と学校をつないで牧場の全景を見てもらいながら、前日に生まれた牛を見てもらったり、画面越しに子牛に乳をあげているところを見せたりする活動を行っている。

オンラインでも教室で体験できる内容として、実際に子供たちの手で触れたり牧場の匂いを嗅いだりしてもらえるよう牛のえさを事前に学校に宅配で送っておき、牛がどんなものを食べているかを感じてもらい楽しみながら参加できるような工夫もしている。

体験教室ではお産があって、母牛がいて、子牛のために牛乳を出してくれる。それをいただいて飲んでいることが、最後に分かるような流れを心掛けている。

給食で飲む牛乳は冷たいけれど、母乳の搾りたては温かい。母牛は、本当は子牛に母乳をあげたいのかも。でも、みんなも飲みたいよね。だから『ありがとう。いただきます』と言って飲んでねと、食と命の大切さを子供たちに伝えている。

●写真提供：秩父経済新聞

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

オンライン料理教室

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

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。自宅のキッチンを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ぎながら、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で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、家族で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げられることも意義深い。

●資料提供：ビストロパパ

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

オンライン食育セミナー

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

活動主体：ダノン健康栄養財団(東京都)

■実施背景

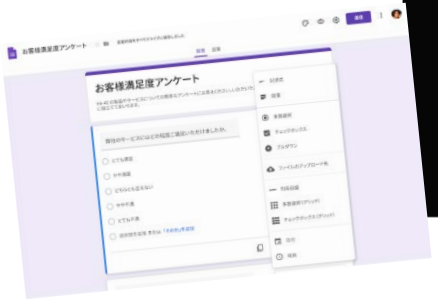
コロナ禍でリアルに対面セミナーができない場合(新たな日常)や離れた場所からのセミナー配信にオンラインセミナーを活用している。セミナー申込にあたり複数のパターンで選択肢を与え、ニーズにマッチした形式を選んでもえるようにしている。

■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）の人気が高い。

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。



●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

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

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」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

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

動画制作上の注意点

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い、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くてはいけません。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。

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

「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

※５０音順・敬称略

■スケジュール：

・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

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

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か？
②情報発信内容の設定
：見た人に何を伝えたいか？
③動画の演出や工夫
：②をどのように伝えるか？
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)

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

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、箱の上に乗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。

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に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ている**ことがあり、映像と音を切り離すのに苦労した。

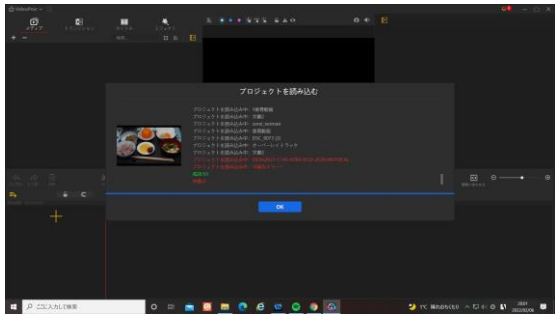
★静止画をたくさん撮っておくといいという助言があり、**多めに撮っておいた画像が編集段階で役立った。**

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。



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)が必要なのかをも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。

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っ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

音声が収録されていない、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が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。

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

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　貫井（ぬくい） 一修（いっしゅう）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っている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

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

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

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

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で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で、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

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PDCAサイクル

「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		項　目	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	●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
	② 立ち上げ	●SNSアカウントを作成	●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」 ※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 LINE / Instagram / Twitter / facebook / YouTube など
Do（実行）	③ 運用	●SNSの運用	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。 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。 【参照すべき指標の一例】 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
Check（評価）	④ 集客	●SNSへの集客	
Act（改善）	⑤ フォロー	●SNSの効果を検証し、次のステップへ	●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

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のリスクがある!

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ことがあります。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。

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、インスタグラムのフォロワー数が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

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 いつでも食育活動が推進できる
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。

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、健康的な食事をと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

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

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＋（プラス）」

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

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。

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

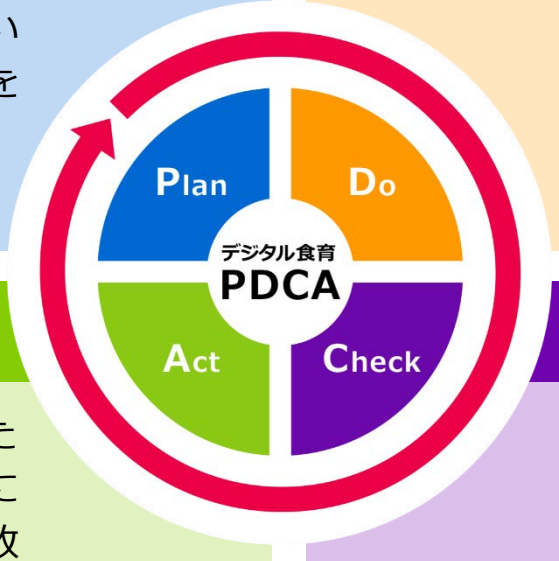
「デジタル食育」のPDCAサイクルとは、「Plan（計画）」→「Do（実行）」→「Check（評価）」→「Act（改善）」のサイクルを実行することです。 「デジタル食育」のプロジェクトごとにスピーディに実施内容を「評価」し、次のプロジェクトの「改善」につなげることが大切です。

Plan（計画）

「デジタル食育」を企画する前に他の事例や世間のトレンド等を調査します。
リアルタイムの気づきを得たうえで、いつまでにどのような「デジタル食育」を実行するかを具体的に企画します。

Do（実行）

「Plan（計画）」で立てた目標をもとに 「デジタル食育」を実施します。
ここでのポイントは食育活動を行動に移せるようにタスク化していくことです。



Act（改善）

「Check（評価）」段階で明確になった「デジタル食育」の課題や問題点もとに次回以降の「デジタル食育」に向けた改善策を考案します。

Check（評価）

「デジタル食育」を実施した結果、「Plan（計画）」で設定した目標がどの程度達成されたのか評価します。
参加者アンケートを行うなどして、今後の効果的な「デジタル食育」活動の参考とします。

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	オンライン農業体験の実施	担当者名	中村

Plan（計画）	Do（実行）	Check（評価）	Act（改善）
■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。	■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。	■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	■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。

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

令和4年4月発行

「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 約10分)
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 約11分)
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

制作：ＣＵＥ株式会社
支援：三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社