

公益社団法人 日本栄養士会

栄養ワンダー・オンライン2023 投稿マニュアル

2023.07.7更新



Copyright © The Japan Dietetic Association. All rights reserved.

栄養の日・栄養週間 2023のテーマ

間食の、すすめ！

「間食」 = 食事と食事の間に食べるもの。

詳しくはこちらから

https://youtu.be/_vlnwpLenBQ

1日3食のルールにとらわれず、適切なタイミングと内容の間食をとることで栄養バランスや摂取量を適正化します。

さまざまなライフスタイル・シーンに合わせた
間食を提案しましょう！

管理栄養士・栄養士ならではの

間食レシピを投稿

1

【協賛商品】

協賛商品を使った間食レシピを投稿

書籍：「やさしい、おいしい　はじめよう乳和食」

食材：キウイフルーツ、うま味調味料、トレハロース

2

間食レシピを投稿

まめ知識・「わたしの栄養の日」の投稿

1

間食に関するまめ知識を投稿

2

バッジ・ポスターを撮影して投稿

投稿内容について

日々の暮らしにおいては、仕事や勉強、子育て、介護、趣味等の活動によって、3食の食事を定時に適切な量で食べることが難しい場合があります。

そのようなときに、1日の総摂取量を変えずに、適切なタイミングと内容の間食を摂取することで、

食事間隔が空いた際の空腹感の解消や、夕食（特に遅い時刻）でのまとめ食べの防止、栄養バランスや摂取量の改善を行うことができ、個々人の目標や思い描くライフスタイルの実現につながります。

下記のライフスタイル、対象者を組み合わせて、管理栄養士、栄養士ならではの間食レシピを考案してください。

【ライフスタイル】

- ①十分な食事がとれなかった時 ②食事のバランスが気になる時
- ③次の食事まで時間が空く時 ④よりエネルギーが必要な時
- ⑤食事制限がある時 ⑥ドカ食いを避けたい時 ⑦リフレッシュしたい時

【対象者】

- a.働く人 b.スポーツをする人 c.乳幼児 d.成長期の子ども
- e.学童または小学生 f.中高生 g.若年 h.中高年 i.高齢者 j.女性 k.男性

たとえば…

- 残業で夕食が遅くなってしまう人の「間食」
- 朝食が十分食べられておらず、昼食までもたない人の「間食」
- 会食・飲酒の機会が多く、栄養素・エネルギー摂取を調整したい人の「間食」などなど

皆さんの身の回りで起こる、
間食が必要となるシーンにおススメしたい
間食レシピをご投稿ください！

管理栄養士・栄養士ならではの 間食レシピの投稿方法

下記の必須項目を入力してください

- ①写真 ②ハッシュタグ（P6参照） ③必須コメント
- ④レシピ名 ⑤材料 ⑥作り方 ⑦おおよそのエネルギー量



投稿の流れ

STEP
1

レシピを検討・作成・写真を撮影



STEP
2

投稿内容作成、必要情報を入力



STEP
3

インスタグラム投稿、指定のハッシュタグ、必要条項を記入のうえで投稿してください。



*投稿後、検閲がります

検閲後、特設サイトに公開されます

アカウントの公開設定は、2023年9月30日(土)まで「公開」にしてください。

投稿見本

完成イメージ



必須項目

- ①写真 ②ハッシュタグ（P6参照）
- ③必須コメント（想定されるシーン／管理栄養士・栄養士ならではのポイント）
- ④レシピ名 ⑤材料 ⑥作り方 ⑦おおよそのエネルギー量

投稿お助けフォームについて

「投稿文を作成するのが大変！」という方のために、
今年はお助けフォームを用意しました。

ハッシュタグの打ち間違いや、必要項目の抜け漏れなどの防止にもなりますので、
ぜひお助けフォームを利用してみてください。

【お助けフォームURL】 https://www.dietitian.or.jp/84_2023/entry/input
▼こちらのQRコードからもアクセスできます▼



投稿お助けフォームの使い方

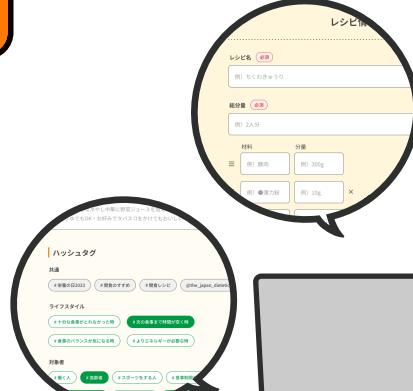
1

お助け
フォームに
アクセス！



2

フォームに沿って
必要項目を入力！

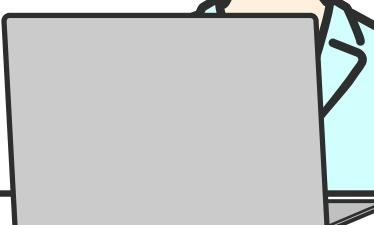


3

投稿！

送られてきた
メールの内容を
コピーして
インスタグラムに
投稿！

コピー



※投稿後、検閲がります。

レシピ投稿前のチェックポイント

以下、「共通のハッシュタグ」と
「ライフスタイル」「対象者」で該当するハッシュタグが入っているか、
必須コメントが含まれているかどうか、ご確認ください。
※協賛レシピの場合は協賛商品のハッシュタグとメンションも必須。

共通のハッシュタグ

#栄養の日2023 #間食のすすめ #間食レシピ @the_japan_dietetic_association

協賛商品を使った間食レシピのみに必要なハッシュタグとメンション



#ゼスプリライフ
@zespri_jp

#土日ミルク
@j_milk_official

#lowsalt
@ajinomoto.co.jp

#トレハロース
@hayashibara.foods

ハッシュタグ1 ライフスタイル

#十分な食事がとれなかった時 #食事のバランスが気になる時 #食事制限がある時
#次の食事まで時間が空く時 #よりエネルギーが必要な時 #ドカ食いを避けたい時
#リフレッシュしたい時

ハッシュタグ2 対象者

#働く人 #スポーツをする人 #乳幼児 #成長期の子ども #学童または小学生
#中高生 #若年 #中高年 #高齢者 #女性 #男性

ハッシュタグ3 おおよそのエネルギー量

#50kcal以下 #おおよそ100kcal #おおよそ200kcal #おおよそ300kcal
#おおよそ400kcal #おおよそ500kcal #550kcal以上

必須コメント1（想定されるシーン）

- 例) 成長期の部活をやっている子供の夕方の間食
- 例) 夜勤で長い時間食事を取れない人の夜の間食

必須コメント2（管理栄養士・栄養士ならではのポイント）

- 例) 消化時間や腹持ちに着目した食材や調理法の工夫
- 例) エネルギーや血糖値のコントロールに着目した食材や調理法の工夫
- 例) 不足しがちな栄養素が補給できる食材や調理法の工夫

レシピ投稿文サンプル

#栄養の日2023 #間食のすすめ #間食レシピ @the_japan_dietetic_association
#食事のバランスが気になる時 #食事制限がある時 #高齢者 #中高年 #乳幼児
#減塩の工夫 #コロナ太り

ハッシュタグ

【想定されるシーン】

体重や塩分が気になる中高年や高齢者の小腹満たしの間食に。

想定される
シーン

【管理栄養士・栄養士ならではのポイント】

余りがちな切り餅をレンジで加熱するだけの簡単レシピ。油で揚げないのでエネルギーが気になる時でも安心して食べることができ、青のりやけずり粉を使って風味をきかせているので、少量の食塩でも満足度アップ。減塩の工夫も入れています。きな粉は甘さに加え、たんぱく質やビタミンB群も補給できます。カリカリとした食感がくせになるので、体重が気になる方やダイエット中の間食にいかがですか。

管理栄養士
・栄養士
ならではの
ポイント

【レシピ名】

レンジで簡単★3種の減塩おかき

レシピ名

【材料（2人分）】

切り餅 2個／塩 小さじ4分の1／青のり・けずり粉 各小さじ2分の1／きな粉 小さじ2分の1／砂糖 少々

材料

【作り方】

- ①切り餅を10等分に切ります。（膨らむので小さめがよい）
- ②耐熱皿に①並べ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで4分加熱します。くっつくので間隔を広めにあけましょう。
- ③②を三等分し、それぞれポリ袋に入れます。一つ目は、塩8分の1と青のり、二つ目は、塩8分の1とけずり粉、三つ目はきな粉と砂糖を入れ、よく振り混ぜます。
- ④器に盛ったらできあがり。

作り方

【1人分のおおよそのエネルギー量】

#おおよそ100kcal

エネルギー量

協賛企業様の商品説明



ゼスプリ・グリーンキウイ
ゼスプリ・サンゴールドキウイ



キウイには10種の栄養素（ビタミンC、食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸、ビタミンB6、ビタミンK、マグネシウム、鉄、銅）が含まれています。

「グリーンキウイ」は、さわやかな酸味と豊かな甘みの絶妙なバランスで人気。食物繊維が果実1個当たり2.3 gと豊富に含まれています。

「サンゴールドキウイ」はトロピカルでジューシーな甘さと、ビタミンCが豊富に含まれているのが特長。（1個で100mg）



書籍
「やさしい、おいしいはじめよう乳和食」

乳和食とは、新しいスタイルの和食です。乳和食は、みそやしょうゆなどの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べてもらう調理法のことを指します。牛乳は、筋肉を作り活発な内臓を保つためのたんぱく質、骨や歯を作るカルシウムやビタミンも豊富に含まれる優れた食品です。

協賛企業様の商品説明

Eat Well, Live Well.



うま味調味料「味の素®」



投稿前に下記動画をご確認ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=jIYNf6QtOBs&t=1354s>

「こんぶのうま味」の素であるアミノ酸(グルタミン酸)から生まれたうま味をきかす調味料です。調理の下ごしらえから仕上げまで幅広く使って、手軽に料理をおいしくすることができます。

さとうきび等の植物の原料を発酵させて作った、料理に「うま味」をきかすうま味調味料です。素材の持ち味を引き出して、コクと深みを与え、全体の味を調和させる働きがあります。



林原

トレハ

トレハは砂糖と同じ二糖類の糖質です。エネルギーは1gあたり4kcalで、甘さは砂糖の約半分です。糖質ではありますが、インスリンの分泌性が低い糖質で、血糖値の上昇をゆるやかにする働きもあります。血糖値について気にしすぎて、糖質を控えて劣化してしまいやすくなった料理などに安心してお使いいただけます。

主食では、お米を炊くときに加えると、出来立てのやわらかさを長持ちさせます。主菜では、肉や魚に加熱前にトレハをまぶすことで、加熱によるパサつきや臭みを防ぐことができます。副菜では、野菜を茹でるときに加えることで、調理時の退色を抑え彩りを保ちます。さらに柔らかく調理するため加水に頼りがちな介護食も、トレハを使うことでエネルギーをしっかり摂りつつ、介護食に必要とされる離水抑制効果も期待できます。

まめ知識の投稿方法

間食についての「まめ知識」を募集します。

「ちくわは実は白身の魚のすり身からできている！

調理不要で1袋3本（90g）でなんとたんぱく質10g以上も手軽にとれます！」

など、管理栄養士・栄養士ならではの上手に間食を摂るコツを

「まめ知識」として投稿してください。



投稿の流れ

STEP
1

知っている「まめ知識」を選定



STEP
2

投稿内容作成・画像の用意（指定画像も可）



STEP
3

インスタグラム投稿
指定のハッシュタグ（P12参照）、
を記入のうえで投稿してください。

✓ ※投稿後、検閲が入ります

検閲後、特設サイトに公開されます

アカウントの公開設定は、2023年9月30日(土)まで「公開」にしてください。

まめ知識投稿文サンプル

投稿文サンプル ①

朝が苦手！朝食に1食分が食べられない場合には、「午前中」に間食を摂りましょう！できれば、お昼ごはんへの影響が少ない10時頃までに間食が食べ終わることがおすすめ。

朝にヨーグルト、果物を食べた場合には、間食で、たんぱく質、炭水化物、野菜類を含んだ、サンドイッチやおにぎりなどを選びましょう。2回の食事で1回分の朝食を食べるイメージを持つと良いでしょう。

#栄養の日2023 #間食のすすめ #間食まめ知識 @the_japan_dietetic_association
#十分な食事がとれなかった時

投稿文サンプル ②

1回の間食の目安カロリーは200kcal程度と言われています。クッキーなら2個、せんべいなら3-4枚、どら焼きなら中サイズ1個程度が200kcalです。間食を多く摂りすぎてしまうと1日の摂取カロリーを摂りすぎてしまう危険性があります。そのため、1日3食のエネルギーバランスから考慮し、1日のエネルギー摂取量の10%程度が適量と考えられています！

#栄養の日2023 #間食のすすめ #間食まめ知識 @the_japan_dietetic_association
#食事のバランスが気になる時

投稿文サンプル ③

お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」。1日3回の食事で取れるように意識していても、実は、不足しがち。食物繊維を多く含む「キウイフルーツ」「ブルーベリー」「チョコレート」「アーモンド」「ドライフルーツ」は間食に摂取しやすい食材です。不足しがちな栄養を間食を利用し摂取することで、1日を通した栄養バランスをより整えやすくなりますね！

#栄養の日2023 #間食のすすめ #間食まめ知識 @the_japan_dietetic_association
#食事のバランスが気になる時

まめ知識投稿前のチェックポイント

以下、「指定のハッシュタグ」と「ライフスタイル」で該当するハッシュタグが入っているか、ご確認ください。

指定の画像（下記ロゴ）を1枚必ず使用いただき、その他まめ知識に関する写真があればあわせて投稿してください。

※ハッシュタグは投稿文の最後に入れてください。

指定のハッシュタグ

#栄養の日2023

#間食のすすめ

#間食まめ知識

@the_japan_dietetic_association

ライフスタイル

#十分な食事がとれなかった時

#食事のバランスが気になる時

#食事制限がある時

#次の食事まで時間が空く時

#よりエネルギーが必要な時

#ドカ食いを避けたい時

#リフレッシュしたい時

指定の画像



画像（ロゴ）はこちらからダウンロード

<https://www.dietitian.or.jp/84/2023/8.html>

完成イメージ



バッジを撮影して投稿する方法

お申し込みいただいた方に配布した
栄養の日オリジナルバッジを付けて活動している写真と、
指定のハッシュタグをご自分のインスタグラムアカウントに
「わたしの栄養の日」として投稿してください。バッジの写真だけでもOKです。
人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。
投稿される前に権利者への許諾確認をお願いします。



指定のハッシュタグ

#栄養の日2023

#間食のすすめ

#わたしの栄養の日

#バッジ

@the_japan_dietetic_association

完成イメージ



投稿文章の例

今週は栄養の日、間食についてみんなで考えます。

#栄養の日2023 #間食のすすめ #わたしの栄養の日 #バッジ

@the_japan_dietetic_association

アカウントの公開設定は、2023年9月30日(土)まで「公開」にしてください。

「わたしの栄養の日」の投稿方法

栄養ワンダー開催会場に貼ってあるポスターと一緒にお写真を撮って「わたしの栄養の日」として投稿してください。人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。投稿される前に権利者への許諾確認をお願いします。



指定のハッシュタグ

#栄養の日2023

#間食のすすめ

#わたしの栄養の日

@the_japan_dietetic_association



投稿文章の例

栄養ワンダーに参加してきました！
#栄養の日2023 #間食のすすめ #わたしの栄養の日
@the_japan_dietetic_association

アカウントの公開設定は、2023年9月30日(土)まで「公開」にしてください。

投稿時に注意すべき表現

レシピの投稿文章およびハッシュタグは、以下の項目に注意して記載してください。

健康保持増進効果等の記載

疾病の治療又は予防を目的とする効果や、身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効果などの表現は一般食品であっても誤認を与える恐れがあるため虚偽誇大表示となりますのでご注意ください。例えば、減塩みそを使用したレシピに対して、「血圧改善」「高血圧予防」「これで血圧が下がる」といった効果効能を記載した投稿はできません。

【NG例】

生活習慣病予防、骨粗しょう症予防、便秘改善、認知症予防、疲労回復、食欲増進、免疫力を高める、アンチエイジング など

---参考---

- ・健康増進法第七章第四十三条(特別用途表示の許可)、第六十五条(誇大表示の禁止)
- ・「健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について」(消費者庁)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/extravagant_advertisement/assets/representation_cms214_221205_01.pdf

強調表示の記載

レシピで使用する特定の食品について「〇〇が豊富」「〇〇をたっぷりとれる」「低〇〇」「〇〇控えめ」といった強調表示をする際には、食品表示基準を必ず確認してください。基準を満たしていない場合は、表記することはできません。あいまいな場合は、「含む旨」にとどめた表現を使用してください。

⚠ 注意

高〇〇、〇〇を多く含む
〇〇が豊富、〇〇がたっぷり

◎ OK

〇〇を共有できる、〇〇がとれる

【言い換え例】

〇〇は高たんぱくな食品です → 〇〇はたんぱく質がとれる食品です

---参考---

- ・食品表示法第二章第七条(任意表示)
- ・栄養成分表示ハンドブック(東京都)

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/eiyouseibun_handbook.pdf

投稿画像について

レシピの投稿については、画像が必須となります。

下記「レシピの写真」「協賛企業の商品写真」を
投稿文と合わせて投稿してください。

※動画は特設サイトには掲載されません。

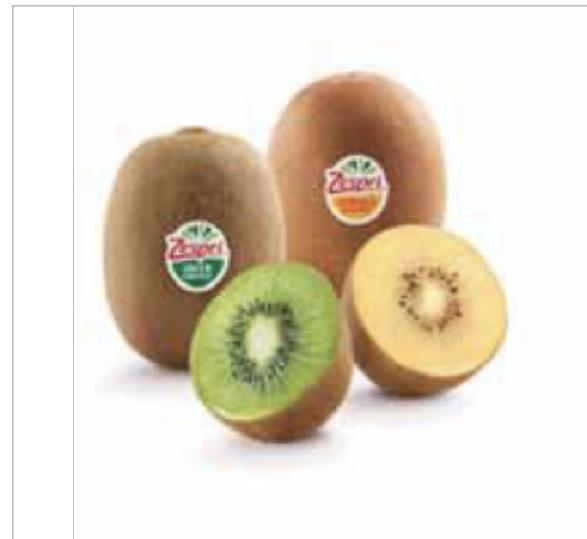
写真加工が可能な方は「栄養の日のロゴ」を入れてもOKです。

画像に文字をのせる場合は、健康保持増進効果の記載や強調表示など、
表現にはご注意ください。

レシピの写真



協賛商品の写真



- 完成レシピの写真是1枚目推奨

- 協賛商品を使ったレシピは必須
- 商品ロゴが見えるように撮影
- 他の材料と合わせて撮影は可

栄養の日ロゴ



「栄養の日のロゴ」はこちらからダウンロード

<https://www.dietitian.or.jp/84/2023/8.html>

投稿の注意事項

趣旨へのご理解と撮影のご協力

1. 「栄養の日・栄養週間2023」の企画趣旨に則ってご協力をお願いします。
2. SNSへの投稿については、申込フォームに登録いただいたご自身のアカウントで投稿をお願いします。
3. 調理過程及び撮影時においては衛生管理の徹底をお願いします。
4. 配膳（箸の位置や主食、主菜副菜などの配置や向き）及び食材の扱いなど、基本的な食事のマナーや栄養の観点は取り入れていただくようにお願いいたします。
5. 人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。投稿される前に権利者への許諾確認をお願いします。

正確な情報を発信するためのご留意事項

1. SNSへの投稿の内容等に関する責任は、投稿を行った参加登録者にあります。参加登録者は、投稿指針を遵守するとともに、科学に立脚しない、エピデンスに基づかない内容の投稿には最新の注意を心掛けることが求められます。
2. 投稿指針に照らし疑義のある投稿又は内容の適切性に疑問のある投稿を本会が覚知したときは、投稿をした参加登録者に疑義もしくは疑問を照会し、必要に応じて、投稿の修正や削除を勧告することがあります。投稿指針に反する投稿又は不適切な内容の投稿のあった参加登録者に対しては、投稿の取り消しを依頼するとともに、参加登録を抹消することがあります。

日本栄養士会、参加登録者双方の免責事項へのご理解

1. 「栄養ワンダー・オンライン2023として制作していただく投稿の写真およびテキストは、日本栄養士会および協賛企業のWebサイト等にて投稿者の許可なく二次利用を行うことがありますので、あらかじめご了承ください。
2. 投稿に対してネガティブな反応や指摘があっても、記事の削除や指摘者の発言の削除などをむやみには行わないようお願いします。個別のメッセージへの対応などにおいては、参加登録者の責任および判断のもとで真摯に対応していただけますようお願い申し上げます。
3. 「栄養の日・栄養週間2023」を推進するにあたり、日本栄養士会会員としての投稿になりますことを何卒ご理解の上、ご協力いただけましたら幸いです。

SNSへの投稿指針と留意事項

以下の諸点にのっとって投稿してください。

1. 「栄養ワンダー・オンライン2023」の定義に則った活動または食事と献立を紹介すること
2. 投稿マニュアルが指定する必須項目およびハッシュタグを全て掲載すること
3. レシピを投稿する際、日本栄養士会監修の「管理栄養士・栄養士の間食レシピ」投稿であることをロゴマークおよび文言にて可能な範囲で明示すること

栄養の日ロゴの使用許諾の条件

栄養の日のロゴは以下の各号を満たす者に対してのみ使用を許諾します。

1. 参加登録をしていること
2. 以下の諸点に同意すること
 - ①インスタグラムへの投稿指針を理解しこれを遵守すること
 - ②投稿指針に則った投稿（投稿内容を、「栄養ワンダー・オンライン2023」の企画推進を直接目的として他の媒体に投稿若しくは掲載することを含む。）にのみ使用すること
3. 上記各号の一つに反したときは使用許諾の取り消しを受け、栄養の日のロゴを抹消、除去等することに同意すること

投稿期間について

2023年6月19日（月）～8月7日（月）または栄養ワンダー実施日（8月31日まで）に投稿をお願いいたします。なお、7月25日（火）までに投稿いただいた内容が、表彰の対象となりますので、ぜひお早目の投稿をお願いいたします。