

公益社団法人 日本栄養士会

「予防めし」
作成・投稿マニュアル



Y O B ō M E S H I

目次

- 1 「予防めし」について
- 2 作成・投稿マニュアル
- 3 注意事項

付録 うまく投稿するコツ!

1 「予防めし」について

「予防めし」とは

各種疾患等の予防に役立つ食事

目的

- ☑ 管理栄養士・栄養士の職能をもって、国民に貢献する
- ☑ 栄養の重要性認知

栄養学に基づいた食知識の拡散を行うことで正しい栄養情報及び、管理栄養士・栄養士の存在を世の中に発信していき、今後の世の中における栄養の重要性を示していきます。

2020年夏の「予防めし」

免疫機能を低下させないで 感染症の予防に役立つ食事

免疫機能は、多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成り立ち、その仕組みには、多くの種類の栄養素が関与していることが分かってきました。食事からとる多くの成分が総合的に作用しながら、免疫機能を支えているのです。ある特定の栄養素や食品に限定するのではなく、いろいろな食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとり、免疫機能に関与する全ての栄養成分を摂取することが大切です。

今回の「予防めし」は、継続して適正な食生活を送るための一助となるような食事例を具体的に伝えることを目的に、2つの提案から構成します。1つ目は、さまざまな栄養素を摂取できるように、「注目栄養素」を示し、その栄養素が豊富に含まれる料理とそのレシピを紹介し、その料理を組み込んだバランスの良い食事を管理栄養士・栄養士が提案します。

「予防めし」の具体的な考え方

1. 「注目栄養素」が効率よくとれる料理とそのレシピ

※「注目栄養素」とは、1品で下記の表の数値を上回る栄養素（複数可）

2. 1の料理を組み込んだバランスの良い食事

（写真、あるいは、献立）

「注目栄養素」とその数値について
（1品1人前あたり）

栄養素	値	単位
たんぱく質	13.5	g
食物繊維 （総量）	3.2	g
カルシウム	113	mg
鉄	1.1	mg
ビタミンA （レチノール活性当量）	128	μg
ビタミンD	0.9	μg
ビタミンE （α-トコフェロール量）	1.1	mg
ビタミンB ₁	0.2	mg
ビタミンB ₂	0.2	mg
ビタミンC	17	mg

※1:「注目栄養素」の数値は食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）による「栄養素等表示基準値※2」に基づいて考案しています。「栄養素等表示基準値」の値を1日3食で均等にとると想定し、1レシピの基準としては1食分の1/2量としました。

※2:食事摂取基準を性および年齢階級（18歳以上に限る）ごとの人口により加重平均した値。

2 作成・投稿マニュアル

みなさんに考案いただいた「予防めし」は、
個人、または組織のInstagram®にて投稿してください。

完成イメージ



ステップ

Step 01 レシピ考案



Step 02 素材作成



Step 03 Instagramへ投稿



Step 01 レシピ考案

「予防めし」は以下の観点で考案をお願いします。

1. 「注目栄養素」が効率よくとれる料理とそのレシピ

※「注目栄養素」とは、1品で下記の表の数値を上回る栄養素(複数可)

「注目栄養素」とその数値について(1品1人前あたり)

栄養素	値	単位	栄養素	値	単位
たんぱく質	13.5	g	ビタミンD	0.9	μg
食物繊維 (総量)	3.2	g	ビタミンE (α-トコフェロール量)	1.1	mg
カルシウム	113	mg	ビタミンB1	0.2	mg
鉄	1.1	mg	ビタミンB2	0.2	mg
ビタミンA (レチノール活性当量)	128	μg	ビタミンC	17	mg

※1:「注目栄養素」の数値は食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)による「栄養素等表示基準値※2」に基づいて考案しています。「栄養素等表示基準値」の値を1日3食で均等にとると想定し、1レシピの基準としては1食分の1/2量としました。

※2:食事摂取基準を性および年齢階級(18歳以上に限る)ごとの人口により加重平均した値。

2.1の料理を組み込んだバランスの良い食事

※「予防めし」レシピ以外の献立については、特に定めた基準値などはありませんが、一緒に食べて栄養バランスが良いものをお願いします

考案内容

▶ 「予防めし」レシピ名

▶ しっかりとれる栄養素

「注目栄養素」で、基準値を上回る栄養素を記載してください。

▶ レシピの特徴

食材の特徴、栄養学観点での調理ポイント、想定される食シーンなども記載する。

▶ 材料

材料は2人で記載。レシピに使用する材料全てを記載してください。(添え物や付け合わせ等も)正確な分量を分かりやすく示してください。

▶ 作り方

料理が苦手な人、初めて作る方を想定し、できるだけ分かり易い手順をご記載ください。切り方、火加減、温度など参考となる情報も記載していただくとよりわかりやすいです。

▶ 栄養価

栄養価は1人で計算してください。
※次のページにあげた栄養素すべての計算をお願いします

▶ 「予防めし」レシピをバランス良く食べるための献立メニュー

1食当たりの食事をバランス良くするための献立メニュー

Step 02 素材作成

☑ 撮影内容

- ▶ 対象レシピの画像（画角は任意です）
- ▶ 材料、調理工程、レシピの完成図は画像推奨です。
レシピをバランス良く食べるための献立については、画像が難しい場合、
テキストで記載していただく形でも構いません。（記載例はP10の⑥をご参照ください）

☑ 撮影手法

動画は使用せず、写真でお願いします。

☑ 「予防めし」ロゴの使用について

1枚めの写真の上に、「予防めし」ロゴを載せてください。
（加工方法がわからない場合は、P14以降の付録ページをご確認ください）
また投稿の最後にも「予防めし」ロゴ画像を使用してください。

☑ 画像加工アプリの使用について

加工アプリなどの使用は任意です。

☑ 文章作成

- ▶ テキストのテンプレートを配布しております。
そちらを使用いただき以下の内容を記載ください。
※絵文字の使用は任意です。適宜追加してください
- 「予防めし」レシピ名
- レシピの特徴
- 材料
- 作り方
- 栄養価 [下記をすべて記載してください]

**エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、
カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、
ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食塩相当量**

- ▶ レシピ以外の献立メニュー
- ▶ ハッシュタグ

Step 03 Instagramへ投稿

⚠ Instagramのアカウントロックは解除するか、
ロック解除した新しいアカウントを取得してください。



1枚目

「予防めし」レシピがわかるメイン写真
※盛り付けは1人前としてください



2枚目～

調理工程や食材の写真 ※枚数は任意です



最後

献立全体がわかる写真 (テキストで記載も可)



ロゴ

最後に必ずこの画像を使用してください

Step 03 Instagramへ投稿

★ ①～⑧の順となるように全て記載してください。
テキストの雛形をご用意していますので活用ください

#管理栄養士 がつくる #予防めし
Produced by 日本栄養士会
@the_japan_dietetic_association

レシピ名:カラフル青椒肉絲

☆このレシピは、たんぱく質・鉄・ビタミンE・
ビタミンB2・ビタミンCがしっかりとれます!

彩のよい見た目と栄養価を上げたご飯に合
う一品です。パプリカ等の緑黄色野菜は、油
で炒めることで脂溶性ビタミンの吸収率もあ
がります。家族みんなで食べられ冷めても美
味しいので、夕食の大皿料理やお弁当のおか
ずにもピッタリ。

材料(2人分)
牛もも肉(焼肉用)…200g
パプリカ赤、黄…各1/2個
ピーマン…2個
A 中華スープの素…小さじ1
A オイスターソース…大さじ2
A 酒…大さじ1
A 塩、こしょう…少々
片栗粉…大さじ2
ごま油…大さじ1
水溶き片栗粉(片栗粉+水)…大さじ2

作り方

- ①ピーマン、パプリカは種とへたをとってさつ
と水洗いし、5ミリ程度の細切りにする。
- ②牛肉も5～7ミリの細切りにし、片栗粉をつ
ける。
- ③フライパンにごま油を熱し、強火で牛肉を
炒める。表面の色が変わってきたらパプリカ
とピーマンも入れ、強火で炒める。
- ④Aを入れてサッと炒め、水溶き片栗粉で少
しとろみをつければ出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal) 296
たんぱく質 (g) 23.2
脂質 (g) 12.9
炭水化物(g) 19.1
食物繊維(g) 2.0
カルシウム(mg) 25
鉄(mg) 1.9
ビタミンA(μgRAE) 57
ビタミンD(μg) 0.1
ビタミンE (mg) 3.3
ビタミンB1(mg) 0.1
ビタミンB2(mg) 0.3
ビタミンC(mg) 146
食塩相当量(g) 2.5

その他の献立メニュー

- ・麦ご飯
- ・なめこのふわふわ卵スープ
- ・きゅうりとしらすの中華和え
- ・キウイヨーグルト

#ごちそう #おうちごはん #牛肉料理 #家
族の夕飯 #バランスの良い食事

① 指定文章とハッシュタグ

#管理栄養士 or #栄養士 がつくる #予防めし (1行目)
Produced by 日本栄養士会 @the_japan_dietetic_associationx (2行目)
上記は必ず入れてください。

② レシピ名

※画像内に挿入されている場合は、省略可。

③ レシピの特徴

食材の特徴、栄養学観点での調理ポイント、
想定される食シーンなども記載してください。

④ 材料

材料は2人分で記載。
レシピに使用する材料全てを記載してください。
(添え物や付け合わせ等も)
正確な分量を分かりやすく示してください。

⑤ 作り方

料理が苦手な人、初めて作る方を想定し、
できるだけ分かり易い手順をご記載ください。
切り方、火加減、温度など参考となる情報も
記載していただけるとよりわかりやすいです。

⑥ 栄養価

栄養価は1人分で計算してください。

14項目を全て記載してください

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、
カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、
ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食塩相当量

⑦ レシピ以外の献立メニュー

1食当たりの食事をバランス良くするための献立メニュー。

⑧ その他のハッシュタグ

テーマ説明やWeb集約のために、
関連するハッシュタグをいれてください。

Step 03

Instagramへ投稿:ハッシュタグとメンション

ハッシュタグは以下のルールに沿って投稿時につけてください。



以下のハッシュタグ(#)、メンション(@)は必ず付けての投稿をお願いいたします。
今後、「栄養の日・栄養週間 2020」特設Webサイトにて皆さまの投稿を集約します。
ハッシュタグ検索からその投稿を収集するため、ご協力をお願いいたします。

- 01** 日本栄養士会会員の管理栄養士・栄養士が作った予防めしであることを示すために
キャプションの1行目と2行目に必ず入れていただきたいもの

#管理栄養士 or #栄養士 がつくる #予防めし (1行目)

Produced by 日本栄養士会 @the_japan_dietetic_association (2行目)

▲日本栄養士会公式Instagramアカウント

- 02** 今回のテーマを説明するために必ず入れていただきたいもの

#バランスの良い食事

- 03** Webに集約しユーザーの検索性を高めるため、ソート条件を設けます
以下の6つから作成いただいた予防めしのジャンルに適するものを選んでください

#簡単レシピ #ごちそう #作り置き #朝ごはん #アレンジレシピ

#遅い時間

- 04** 検索されやすくするためレシピの特徴を示すトレンドワード
こちらは任意です。レシピの内容に合わせてその他のワードも可です

#おうちごはん #ひとりごはん #時短レシピ #常備菜 #節約レシピ

#今日のお弁当

○ 日本栄養士会公式Instagramをタグ付けしてください。

Step 03 Instagramへ投稿:タグ付けについて

投稿の際は日本栄養士会公式アカウントのタグ付けもお願いします

STEP01

投稿画面の「タグ付け」を
タップしてください



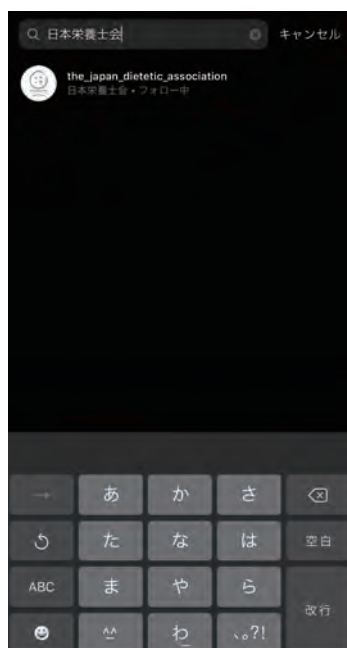
STEP02

写真をタップしてください。



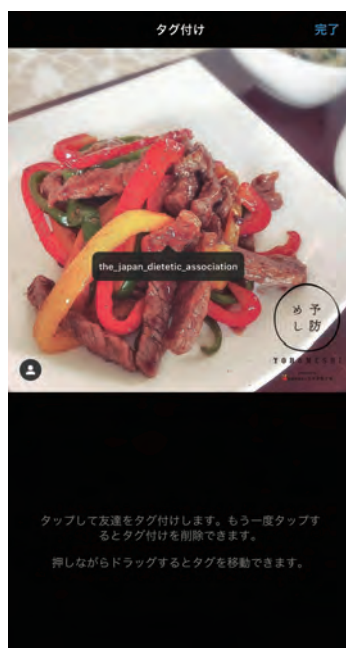
STEP03

検索窓で「日本栄養士会」と検索し
表示されたアカウントをタップしてください。



STEP04

写真上に「the_japan_dietetic_association」が
表示されたら完了です。



3 注意事項

☑ 趣旨へのご理解と撮影のご協力

- ▶ 「栄養の日・栄養週間 2020」の企画趣旨に則ってご協力をお願いします。
- ▶ インスタグラム投稿についてはご自身のアカウントで投稿をお願いします。
- ▶ 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。
- ▶ 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お願いいたします。

☑ 正確な情報を発信するためのご留意事項

- ▶ インスタグラムへの投稿の内容等に関する責任は、投稿をし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、科学に立脚しエビデンスに基づいた適切な「予防めし」となるよう心掛けることが求められます。
- ▶ 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、事情により「予防めし」のロゴタイプ、シンボルマークの使用許諾を取り消し、これの使用を禁ずることがあります。また、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

- ▶ 今回の企画で制作していただくレシピは日本栄養士会および協賛企業のWebサイト等にて二次利用を行うことがあります。
- ▶ 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にお願いします。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。
- ▶ 「栄養の日・栄養週間 2020」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。

付録

うまく投稿するコツ!

投稿画像編集方法

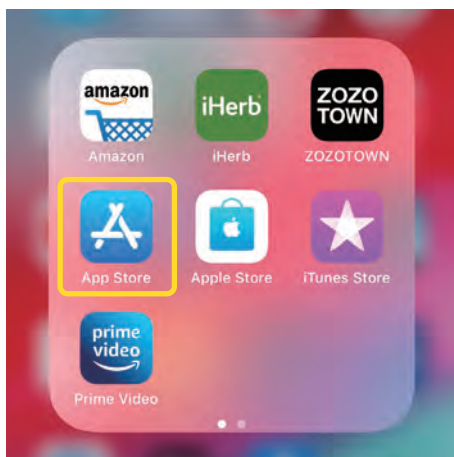
01 ログのダウンロード

日本栄養士会HPにログイン、予防めしロゴのダウンロードを選択します。
画像として保存してください。

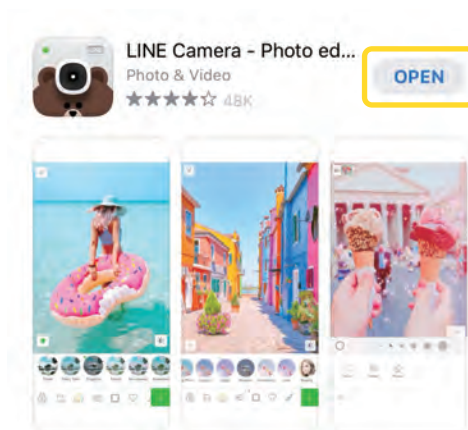
02 App storeまたはGoogle PlayからLINE Camera等、 画像編集アプリをインストール

※画像に文字やロゴを貼れるアプリであればなんでも可

ストアを開いて



アプリをダウンロード!

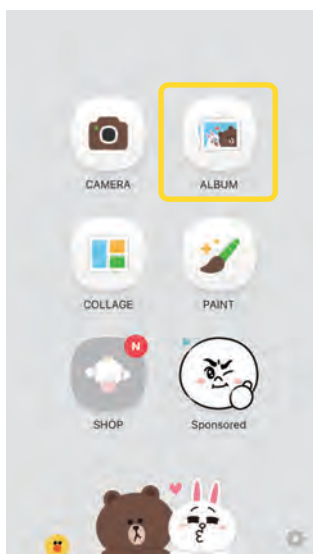


03 使用する写真にロゴを入れる

※今回はLINE Cameraを使用します

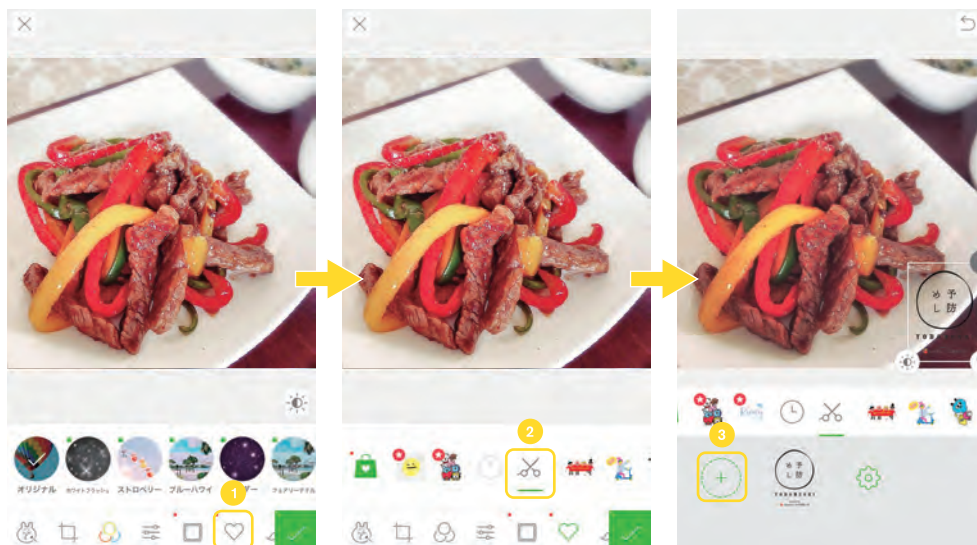
step.1

アルバムから撮影した写真を一枚選びます。



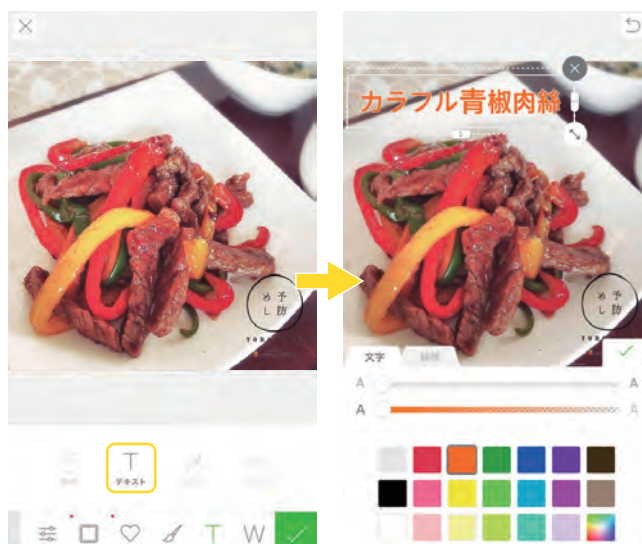
step.2

黄色く囲ったボタンを順番にタップ!
画像フォルダから先程ダウンロードしたロゴを選択して、画面上で配置してください。



step.3

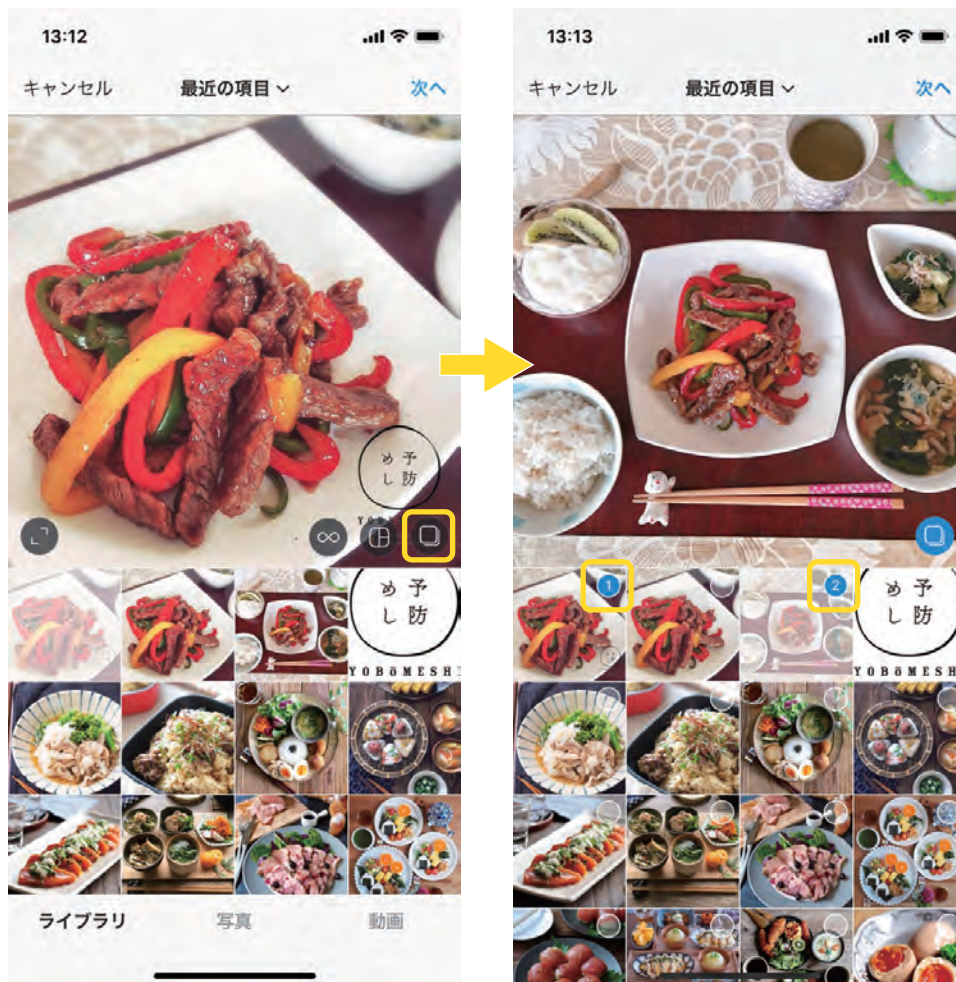
任意で栄養価やレシピ名を挿入しても可です。
黄色で囲ったTボタンからテキスト入力ができます。



04 Instagramへの投稿

step.1

複数投稿は画面下の二重四角をタップしてください。
10枚まで複数投稿が可能です。



step.2

投稿マニュアルに沿って文章を作成してください。
※別紙参照



参考投稿

☑ キャプション

▶ 各段改行を使い見やすさを心がけてください。

※文末が英数字の場合改行がうまくいかないことがあります
必ずピリオドを打ちましょう

※文字はInstagramの仕様上最大2000文字となっております

