



FOTORE カメラマン カン

**スマホでお料理を  
上手に撮ってみよう!**

# スマホで気軽に写真を撮ってみましょう！

こんにちはFOTOREのカノンです。  
フィルムカメラと違い、スマートフォン（以下スマホ）はデジタル写真なので、何度でもやり直しができるので気軽に撮影できるようになりました！

写真の上手くなる最大のポイントは、  
「沢山撮る！」  
ということです。

昔のフィルム写真と違って、気に入らないものがあれば削除すればいいので何枚も撮って、自分のお気に入りの写真を見つけていきましょう！



# 覚えておきたいスマホカメラの基本的な操作方法

スマホカメラの場合、基本的な使い方は3つだけです！  
スマホカメラはこの3つの操作を組み合わせることで写真を撮ります。

- ① スマホが揺れないように持つ。
- ② ズームイン・アウトをする。
- ③ ピントを合わせてシャッターを押す。

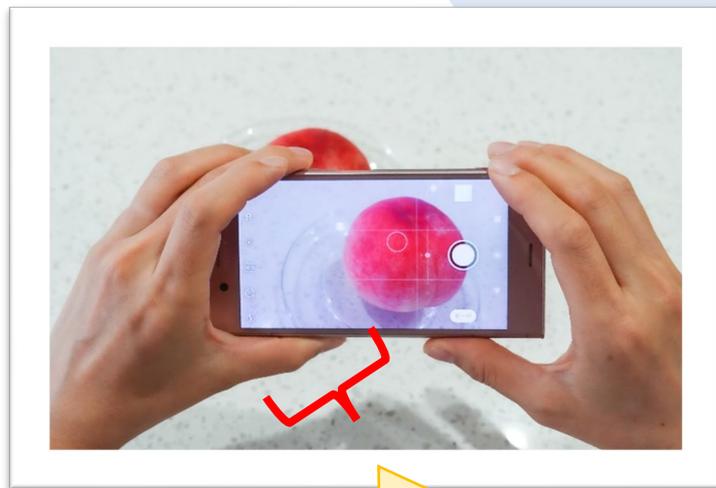
これだけでも写真が綺麗に撮れるようになります！



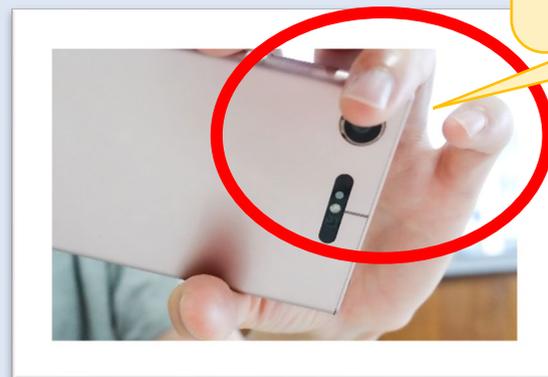
# ①スマホが揺れないように持つ

スマホが揺れていると写真がブレてしまいます。持ち方は自由です。

- ① **利き手の逆の手**で持ちやすいように片手でしっかり持つ
- ② 利き手はシャッターを押すので添えるだけ
- ③ レンズに指が入っていないか確認する



持った時に下の部分で  
スマホを支えるように  
持つのがポイント！



レンズに指が  
入っているのは  
NG！

自分の持ちやすい方法  
を見つけましょう！



## ②ズームイン・ズームアウトをする。

ズームは2つあります。

- ・カメラを撮りたい物に近づけたり、離したりする方法
- ・スマホカメラのズーム機能でズームする方法

スマホでズームイン・ズームアウトをする場合は、画面を利き手の方で2本指タッチしながら広げたり、縮めて行います。これを「ピンチイン・ピンチアウト」と言います。

ピンチアウト(指を離す)と画像が拡大します。  
ピンチイン(指を近づける)と画像が縮小します。

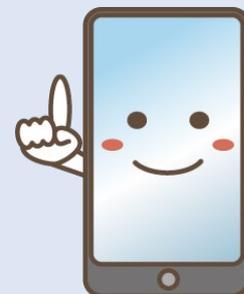


ピンチアウト



ピンチイン

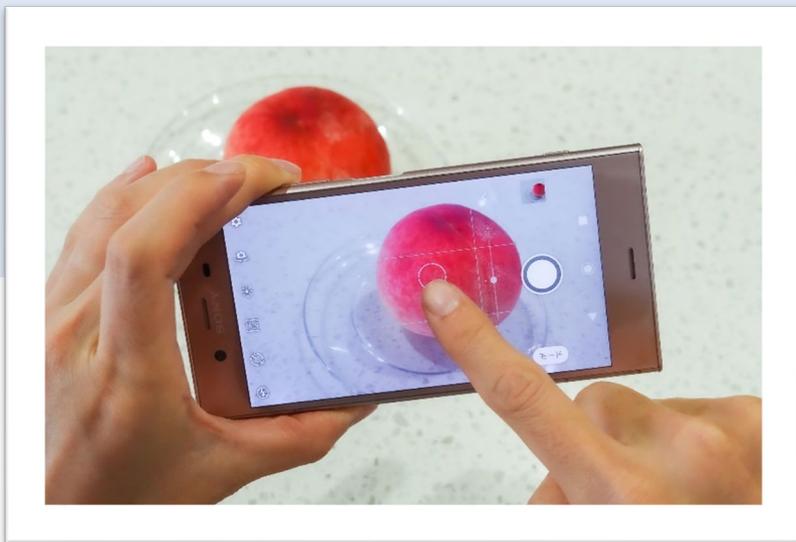
利き手の方で  
操作をしま  
す！



# ピントの合わせてシャッターを押す。

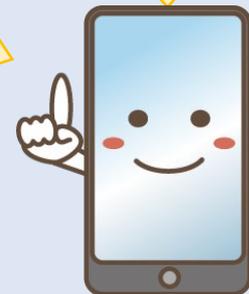
スマホカメラの場合は、タッチした位置に自動でピントを合わせてくれる便利な機能があります。

一番撮りたいものに、**軽く**タッチする。



スマホカメラの場合は、**ピントを合わせると自動で明るさ調整もしてくれる**のでとても便利です！

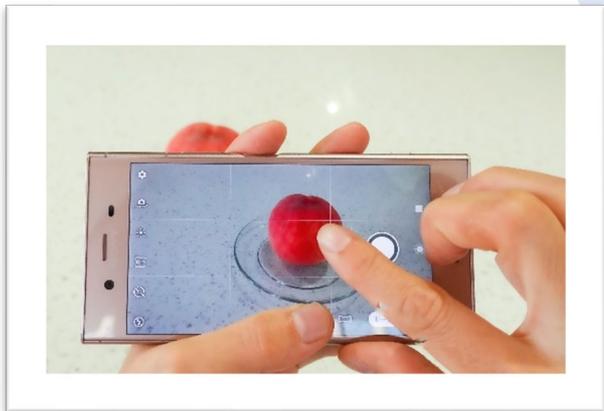
強く押すとスマホが揺れてしまうので**軽く押すのがポイント**です！



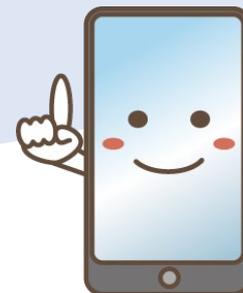
# (おまけ) カノンのスマホカメラの撮り方

スマホカメラは自分の体調に合わせて、自分の使いやすいように使うのが理想です。カノンのスマホカメラの撮り方は独特です。カメラが安定する、押したときにも揺れにくい、何よりも落としにくいというので、今はこの撮り方が基本になっています。

カノンの場合の持ち方は、左手でスマホを回り込むように軽く持ち、親指にスマホの重心がくるように持ちます。この撮り方だと、右手でピンチイン（ズーム）ができたりシャッターが押しやすかったりします。



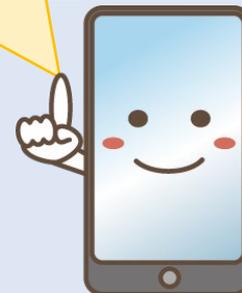
カノンの撮り方は  
ちょっと独特だけれど  
実践的



# 料理を美味しく撮る5つの法則！

- ①料理に関係ないものをいれない！
- ②料理を明るく！でもフラッシュはしない！
- ③料理写真の基本は45度の角度！
- ④一番撮りたい料理の主役を決める！
- ⑤ズームを使ってみましょう！

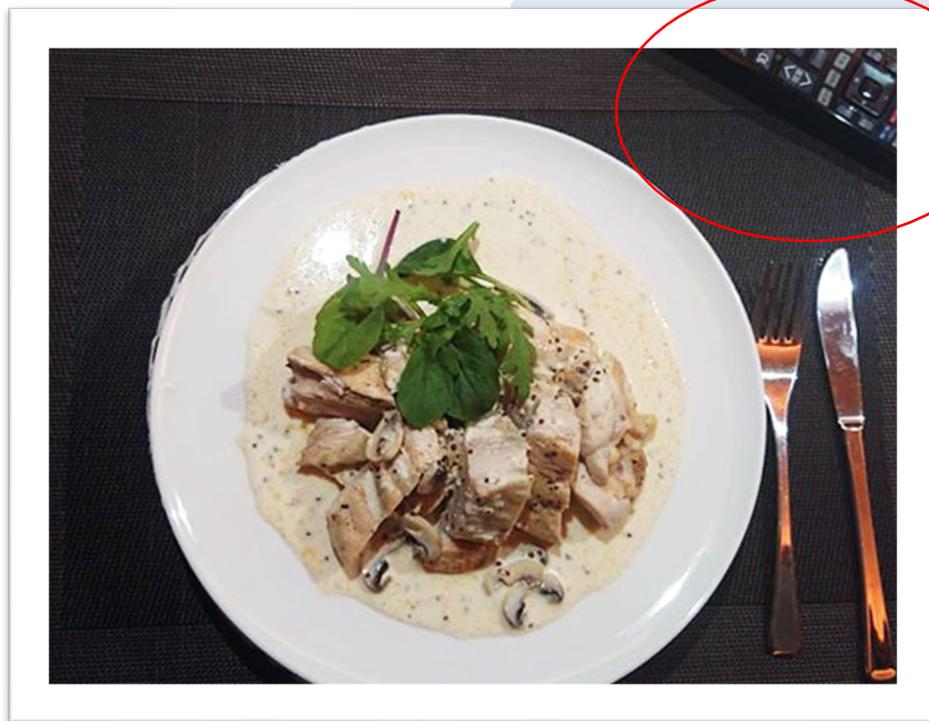
多く見えますが、  
やってみると  
意外と簡単です！  
順番に気を付けて  
撮影してみましょう！



# 料理を美味しく撮る5つの法則！

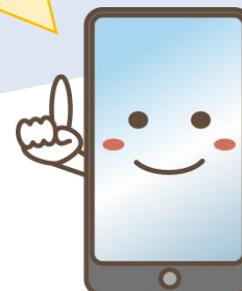
## ①料理に関係ないものをいれない！

自宅で撮影すると、撮った後に気づく料理には関係ないもの  
できるだけ、写真に入らないように最初からどかします。



料理に関係ないリモコン  
が映っている

自宅で撮ると、  
ついつい料理に関係ない  
ものが映りこんでしまう  
のでどかしましょう！



# 料理を美味しく撮る5つの法則！

## ②料理を明るく！でもフラッシュはしない！

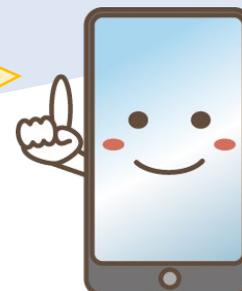
蛍光灯を付ける、窓からの光を使って明るい料理の写真を撮りましょう。料理の色がはっきりと見えると、美味しさがアップした写真になります。

フラッシュは、お皿や料理が光りすぎてしまうのでやめましょう。



料理写真は  
リビングなどの優しい光  
を使って撮るのがポイントです！

濃い影が入ると  
美味しそうに見えなくなるのでフラッシュはやめ  
ましょう



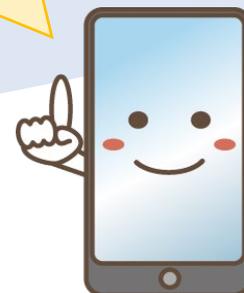
# 料理を美味しそうに撮る5つの法則！

## ③料理写真の基本は45度の角度！

「料理写真は基本、斜め上45度の角度から撮る」と言われています。これは人の目線から見た角度で、料理が立体的に見えたり一番自分が美味しそうというポイントがわかりやすいからです。



上から撮る方法などありますが、  
まずは、斜め上45度から撮る方法を覚えましょう！



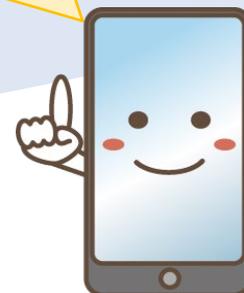
# 料理を美味しく撮る5つの法則！

## ④一番撮りたい料理の主役を決める！

料理が複数あると、つい全体の写真を撮ってしまいがちですが、どれが一番撮りたい料理なのか選んでみましょう。さらに、その料理のメインは何かを見つけましょう。どれが一番撮りたい物かを考えると簡単です。



この写真の場合は、お魚のみぞれ和えがメイン。さらに主役はお魚！



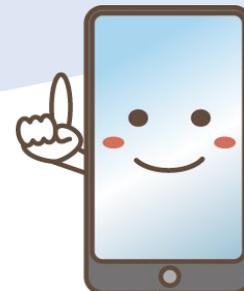
# 料理を美味しく撮る5つの法則！

## ⑤ズームを使ってみましょう！

主役が決まったら、大胆に大きく写真に入るようにします。ポイントは、お皿も周りのお野菜も全部取るのではなく思い切って主役を大きく撮りましょう。その際に気を付けるのは、自分の影です。自分の影が入ってしまった場合は、スマホを料理から離してスマホの機能のピンチインのズームをして撮影します。



まずは、スマホを近づけて撮ってみて、自分の影が入ったらスマホを料理から離してピンチインで撮ります。



# 終わりに

今回は、スマホカメラの基本的な使い方と料理を撮る簡単なポイントを習いました。スマホカメラは何度でもやり直しができます！楽しく沢山撮って、見直してみましよう！

次回は、もっと料理が上手に撮れる小技を、紹介したいと思います！



主 催：医療ネットワーク支援センター  
通信講座：スマホでお料理を上手に撮ってみよう！  
講 師：FOTORE カノン