



パート 2 !



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!**



前回のおさらい！スマホの使い方

こんにちはFOTOREのカノンです。

寒くなってきたので、鍋の季節になってきましたね！

さて、前回のスマホの撮り方のおさらいです。

どの写真でも、スマホが揺れるとブレた写真になってしまいますので以下の3つのポイントを押さえて撮影してくださいね！

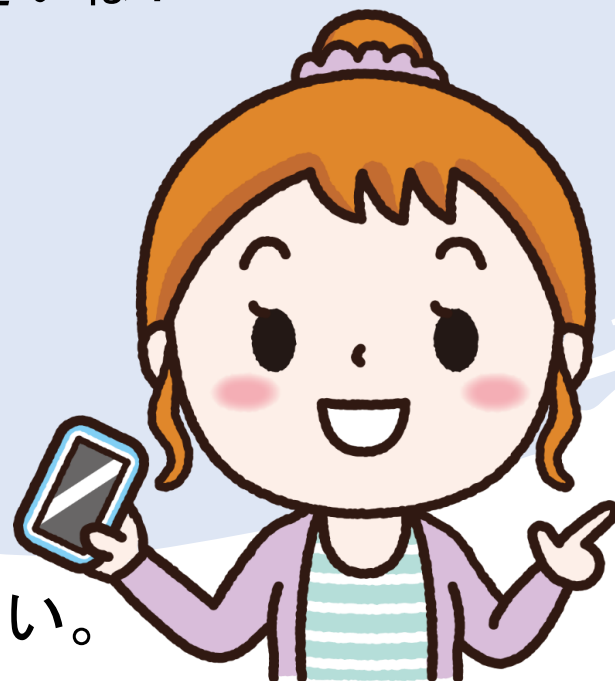
- ①スマホが揺れないように持つ。
- ②ズームイン・アウトをする。
- ③ピントを合わせてシャッターを押す。

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。

いっぱい撮って撮り比べをしてみてください。



前回のおさらい！

料理を美味しそうに撮る5つの法則！

沢山の写真をありがとうございます！

楽しく講評をさせて頂きました！どんどんその調子で気軽に撮って送ってくださいね！

さて、前は以下の5つのポイントを紹介しました。

- 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！

明るくして撮る！&基本は45度と言う写真がよりうまく撮れていたと思います。

人の写真を見てどう撮っているかな？

としてみるのも上手になるコツのひとつになります。



構図とは、アングルとはいったい何！？

写真を撮るにあたってよく言われる
「構図」と「アングル」とは何でしょうか？

構図とは

撮りたい物を、四角い写真内にどのような大きさに当てはめていくことを言います。難しく思えますが、実は基本的な構図と言うものがあるので、最初はその構図に合わせて配置を試みましょう。

アングルとは

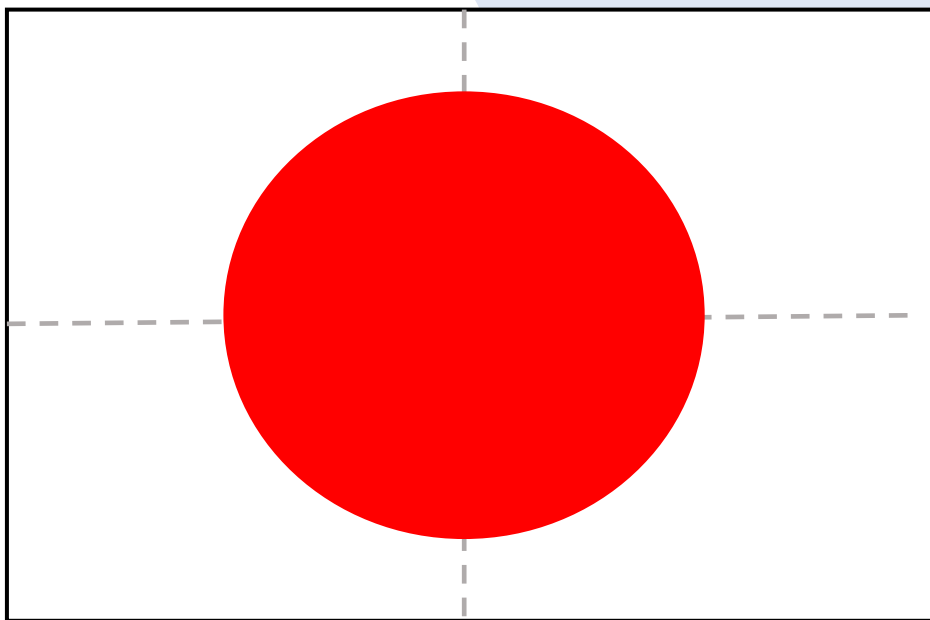
撮りたい物に対して、カメラの角度のことを言います。
料理の写真は基本は45度ですが、
あくまで基本の内容ですのでここが綺麗！と思った場所が、
自分の撮りたいベストアングルになります。

基本のものから
覚えていきましょう！



基本構図①「日の丸構図」とは 1/2

日の丸構図は、その名前の通りに真ん中に主役を合わせて撮る方法です。
見ている人に一番伝わりやすい構図になります。

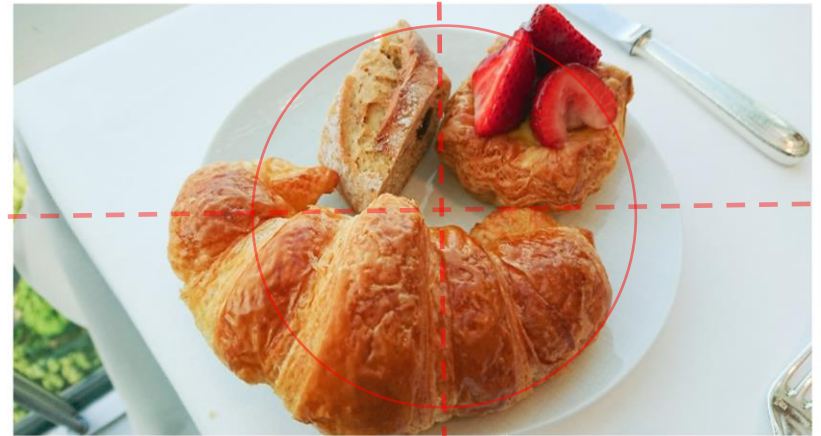
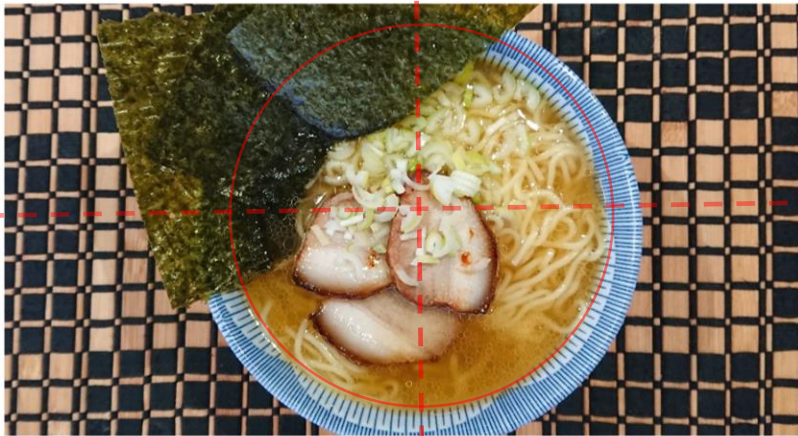
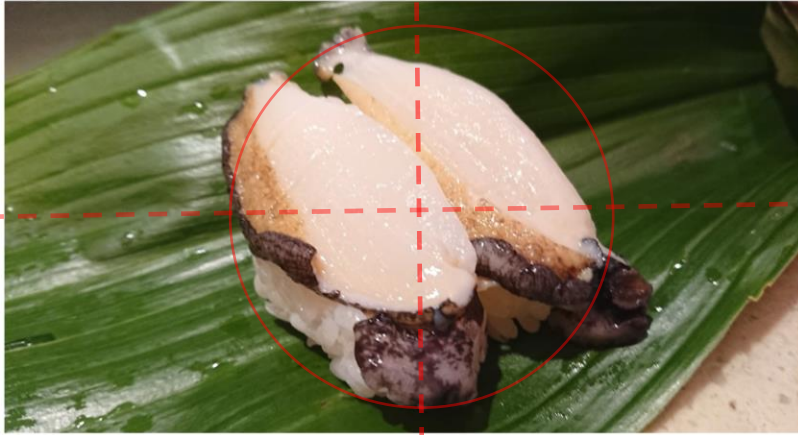


料理の写真でも
良く使われる方法です。



基本構図①「日の丸構図」とは 2/2

日の丸構図のサンプルです。



基本構図②「C構図」とは 1/2

アルファベット「C」の文字の形を写真の中に作り出す構図で、遠近感や立体感を出すことができます。



料理の写真最も使われる
構図のひとつです。

料理本載っている
みたいな
写真になります。



基本構図②「C構図」とは 2/2

C構図のサンプルです。



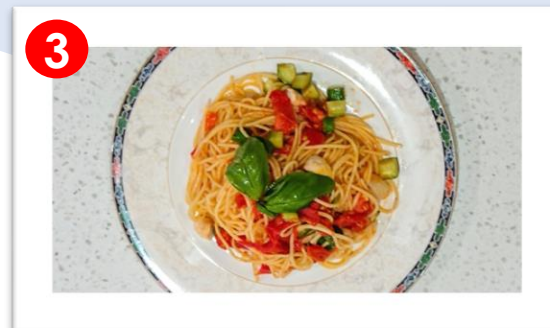
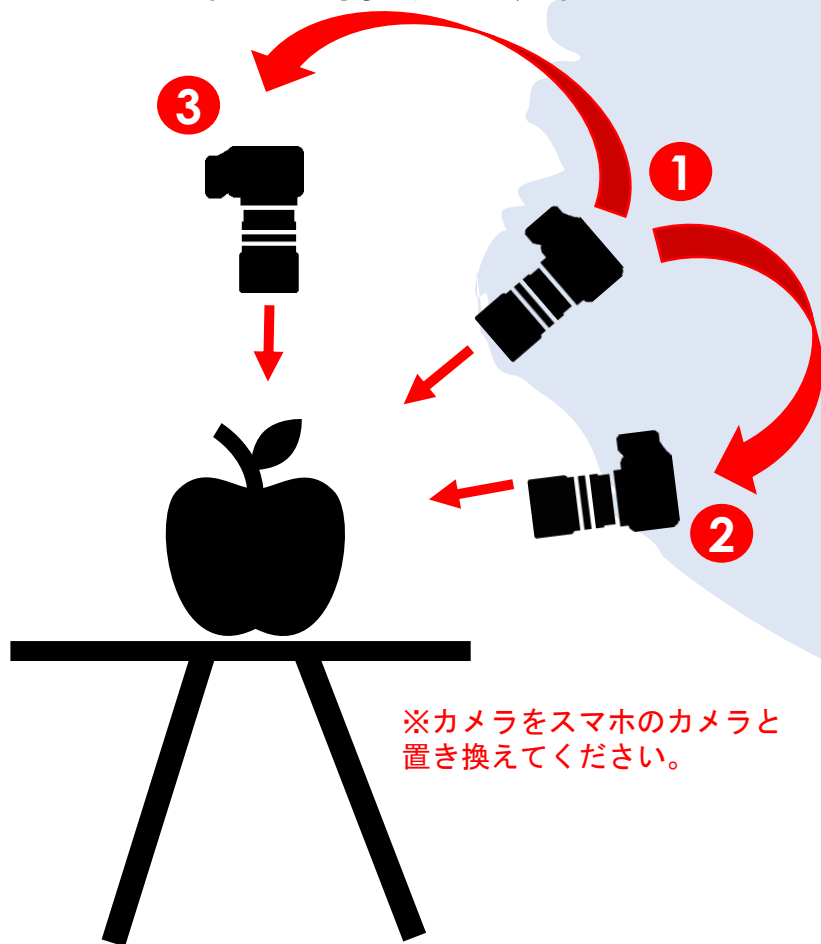
C構図は平らな物を
立体的に表現したいとき
に特に便利です！

思い切って右側を切って
しまうのがポイントです。



アングルについて 1/4

構図が決まったら、主役物が一番きれいに見える角度を探しましょう。
まず45度で撮ってから、上のアングルにするか、もう少し下げた方がいいか考えて撮ります。



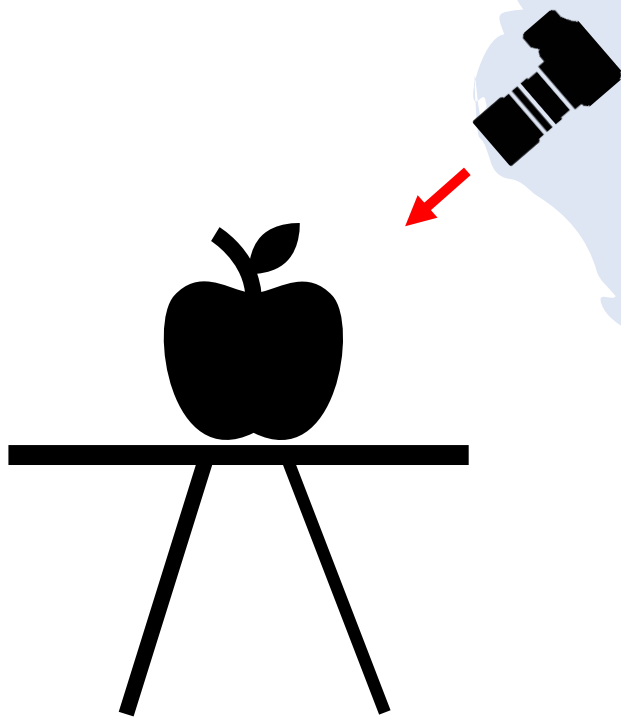
最初は
45度から！



アングルについて 2/4

①45度の角度で撮る

まずは45度で撮影します。
普段見る目線の高さで、料理が味しそうに見える角度だからです。



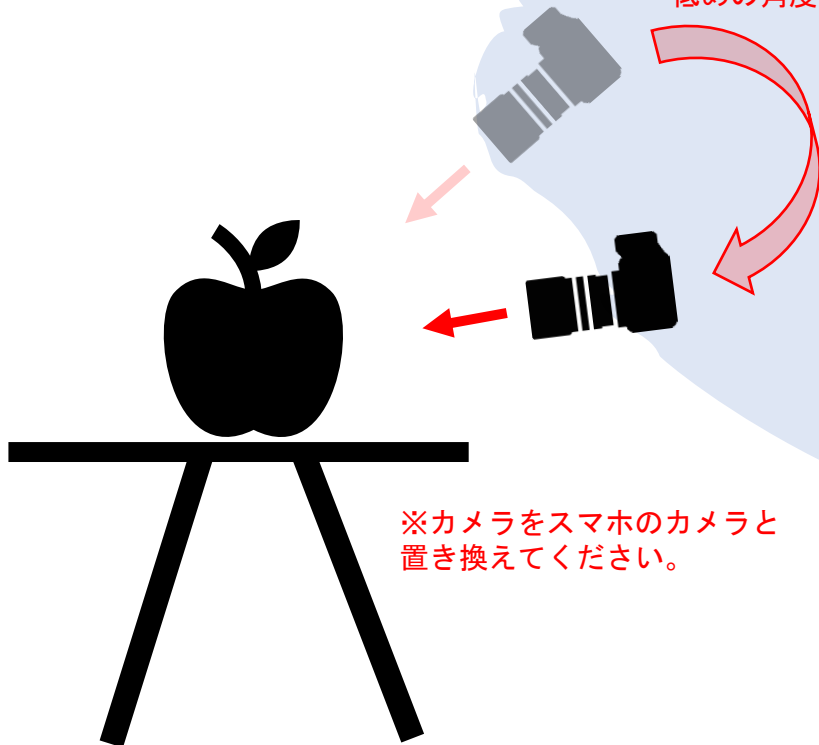
※カメラをスマホのカメラと
置き換えてください。

アングルについて 3/4

②45度より低めの位置で撮る

45度より低めの位置に撮ると、
麺類などの平らになりがちな料理が
立体的に見える効果が生まれます。

45度を基準に
低めの角度にする



※カメラをスマホのカメラと
置き換えてください。



麺類、スープ、平ら
なステーキなどに向
いています。

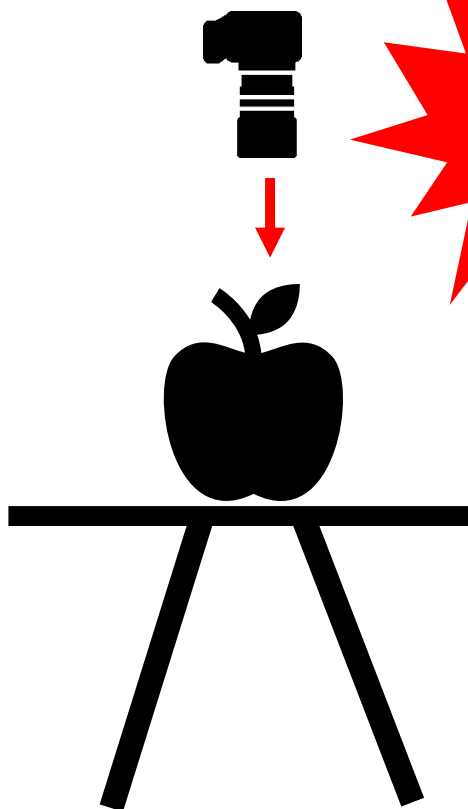


アングルについて 4/4

③高い位置（真上）から撮る。

真上からと、平らに見えますが、一番撮りたいものがわかりやすい写真になります。複数撮りたい物がある時にも便利なアングルになります。

※カメラをスマホのカメラと
置き換えてください。



落とさない
ように
注意

真上で撮ると
自分やスマホの影が
入りやすいので注意
してください。



終わりに

今回は、構図とアングルについて学びました！
1回目のスマホをブレないで撮る、明るく撮るに加え
今回の構図とアングルを覚えれば
写真を撮る基本的なことが全て習得できています。
より一層何を主張したい写真なのか
相手に伝わる写真になります。

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、
見直してみましょう！



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