



本日お伝えすること

①料理研究家 滝村雅晴 自己紹介 活動内容

②オンライン料理教室の運営方法・**メリット**・対応方法

③幼児期からの料理体験／食育の重要性 子手伝いとは？

④デジタル食育の可能性



滝村雅晴(たきむらまさはる)
料理研究家 | パパ料理研究家
株式会社ビストロパパ 代表取締役

料理を通して、男性の家事参画やトモシヨク(共食)を広める、日本で唯一のパパ料理研究家。

家族の**食育・共食**と**健康**作り、ワークライフバランスなど提案。

ブログ「ビストロパパ～パパ料理のススメ～」は、**16年間以上毎日連続更新中。**

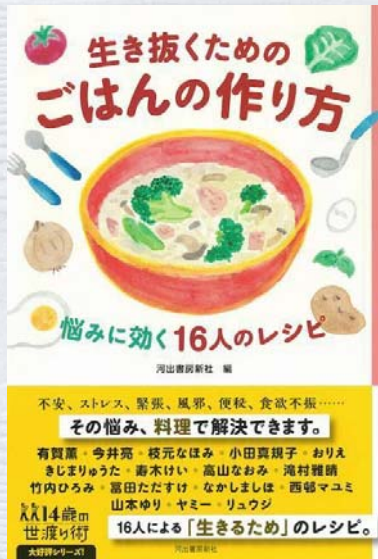




滝村雅晴(たきむらまさはる)
料理研究家
株式会社ビストロパパ 代表取締役

大正大学客員教授
農林水産省 **食育**推進会議 専門委員歴任
オンラインの料理塾主宰
日本パパ料理協会 会長飯士
パパさかな大使代表
NPO法人ファザーリング・ジャパン
トモシヨクProjectリーダー
食コミュニケーションアプリ「**FamCook**」開発



河内書房新社編
2022年2月26日発売



ありがとうのカルボナーラ

メディア出演

3分クッキング（親子出演）



テレビ東京 家ついて行ってイイですか？



NHKあさイチ（料理シェア特集）



NHKあさイチ
（オンライン料理教室紹介）



NHKきょうの料理（親子出演）



水曜日のダウンタウン



NHKひるまえほっと「かんたんごはん」 2023年5月31日（水）放送「セロリチャーハン」



ビストロパパのブログ

ビストロパパ
〜トモシヨクのススメ〜

- ・次女が2006年1月に生まれた年の3月から毎日更新
- ・17年連続毎日更新中
- ・紹介しているレシピは3000レシピ以上
- ・訪問者数 250万人以上



オンラインの料理塾



YouTube ビストロパパCHANNEL



食育ピクトグラム



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

「デジタル食育」とは？

デジタル食育ガイドブック
デジタル食育の概要

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につながる

●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



Instagram、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

食育のサイトをリンクすると、そのサイトの画面がここにジャンプします

「デジタル食育」とは？

デジタル食育ガイドブック
デジタル食育の概要

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につながる

●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



Instagram、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

食育のサイトをリンクすると、そのサイトの画面がここにジャンプします

「オンライン食育イベント」事例②

デジタル食育ガイドブック
オンライン食育イベント

オンライン料理教室

活動主体：ビストロバ(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。自宅のキッチンでスタジオと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同士つながりながら、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、高画質動画で視聴可能としている。

リアルの料理教室では家族と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、家族と一緒に食べることができるとのメリットとなる。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をつながれることも意義深い。

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参画できる

メリット③
食育情報のリソースを蓄積できる



●資料提供：ビストロバ

食育のサイトをリンクすると、そのサイトの画面がここにジャンプします

デジタル食育 の定義

デジタル食育の定義

- ① 食育コンテンツ(情報)が**デジタル化**され共有されている
- ② いつでも、どこでも、**双方向でコミュニケーション**できる
- ③ デジタル化によって、**新しいサービス・付加価値**を産んでいる
- ④ デジタル化によって、**リソース(ヒト・モノ・カネ・情報)の活用**ができる
- ⑤ **ビデオ会議、SNS、動画、チャット、ブログ等**を活用しての食育推進

誰のためのデジタル食育？

- ① 食育を伝えたい相手 未就学児／小中高大生／成人／子育て／高齢者
- ② 組織／会社／行政の仕事
- ③ 個人のスキルアップ／キャリアアップ／パーソナルブランディング

ビストロパパのブログ



ビストロパパ
～トモシヨクのススメ～

- ・次女が2006年1月に生まれた年の3月から毎日更新
- ・17年連続毎日更新中
- ・紹介しているレシピは**3000レシピ**以上
- ・訪問者数 **250万人**以上

ビストロパパのSNS



ビストロパパのSNS

個人ページ

専用ページ



ビストロパパのSNS

コミュニティー

イベント告知ページ



オンラインの料理塾



オンライン料理教室シフト



2020年4月開始
毎週開催250回以上



オンライン料理教室とは

インターネットを使った料理教室

参加者がモニターを見ながら料理を学ぶ

リアルタイム受講(ZOOM)と
アーカイブ受講(YouTube)が可能

リアル料理教室とオンライン料理教室特徴

リアル(イベント)

オンライン(日常)

場所

1か所に集まる場所が必要

ネットが繋がればどこでも

いつ

食材

期間

リアルとオンラインは、
まったく別のコミュニケーション

参加者数

コロナ禍では最小人数

少人数～無制限

オンライン料理教室でできる食育推進

- ① **どこでも**: ZOOM&YouTubeを活用したオンライン料理教室。参加者は自宅キッチンで料理
- ② **いつでも**: 当日の様子はYouTubeライブで配信。オンタイムで参加できない方は、動画受講で料理を作る。
- ③ **買い物からサポート**: SNSチャット(メッセージ/Slack)を活用した料理教室前後含めたサポート。事前に買い物リストを提供。買い物サポートあり
- ④ **食材お届けサポート**: 北海道の厳選食材を参加者の自宅に事前にお届け
- ⑤ **飽きさせない工夫**: 講師正面カメラ/手元カメラ2カメ/レシピ等紹介のスライドを切り替え、BGM、テロップ出でのオンライン配信
- ⑥ **その場で質問**: ライブでインタラクティブだからこそ
- ⑦ **家族にあった食材で調理**: 家族の人数・好み・アレルギー対応・あまり食材活用
- ⑧ **子供参加しやすい**: 飽きたら即離脱OK
- ⑨ **家族で共食**: できたごはんは、そのまま家族でトモショク(共食)
- ⑩ **コミュニティー**: 参加者だけのオンラインコミュニティーに参加。コロナ禍でつながっている安心感。参加者同士のやりとり。完成料理の共有

「オンライン料理教室」開催メリット

- ①コロナ禍でも安心・安全
- ②自宅で学べる。調理室(会場)確保、移動不要、**担当者負担激減**
- ③全国どこにいても参加可能
- ④オンライン慣れした人が増え、気軽にコミュニケーション
- ⑤みんなで作って、みんなで食べる&家族で食べる
- ⑥料理内容・テーマ・目的が自在に設定できる
- ⑦動画配信でいつでも参加。復習OK。動画コンテンツに。

オンライン料理教室開催目的

- ①食育推進・農業・水産業体験&料理教室
- ②福利厚生(社員・ファミリーイベント)料理教室
- ③男性の家事促進／ダイバーシティ・WLB推進
- ④男女向け育児休暇取得促進／離乳食・家事料理
- ⑤組織内のコミュニケーションおよびレクリエーション
- ⑥トモショク(共食)宣言による、働き方改革促進
- ⑦広報／PR／宣伝／プロモーション

オンライン料理教室のハードル

環境が必要
パソコン／システム／安定したネット回線

講師のスキルが必要(分担あり)
①料理 ②オンライン

参加者の慣れが必要
①オンライン経験 ②家族の理解

オンライン料理教室のハードル ＜参加者の集客方法＞

ターゲット／目的／ビジュアル／特典

ネット／SNS活用

コミュニティ／コラボ／団体

個別プッシュ

オンライン料理教室開始 レベル1



オンライン料理教室開始 レベル2



オンライン料理教室開始 レベル1



オンライン料理教室開始 レベル2



オンライン料理教室開始 レベル1～2 準備項目

- 事前**: 開催概要・レシピ・配布データ・告知・受付・オンライン会議ID発行・参加者とのやりとり
- 直前**: 環境セッティング・配信チェック・買い出し・食材／備品整備・キッチン掃除・身だしなみ
- 開催中**: 共同ホスト・リカバリー方法・調理・トーク・スタイリング・記念ショット
- 事後**: 料理写真の共有／参加者フォロー／アンケート／事後広報

オンライン料理教室開始 レベル10

運営	レシピ企画	告知・募集	コミュニティ	デザイン
	料理	トーク	ZOOM参加	事前事後交流
環境演出	設営・メンテ	高画質	高音質	照明
	テロップ	BGM	効果音	知識・技術
	4 カメ切替（正面／まな板／コンロ／レシピ・動画）			
配信	ZOOM →YouTube配信	YouTube配信	Facebook配信	録画
ワンオペ				

子供たちへの
食育のメリット

料理をするメリット



自分が自由になれる。
パートナーが自由になれる。
家族が自由になれる。

子手伝い

●父子料理のススメ「殿様かこむ」子手伝い

とる(枝から豆、プチトマトのへた、えびの背わた等)

のぞく(なべ、あさりの塩ゆきなど)

さわる(いか、魚、ゴーヤ、など食材全般)

まわす(野菜水きり器、溶き卵など)

かう(一緒に買い物など)

こねる(餃子、ハンバーグ、ピザなど)

むく(皮など)



「子手伝い」食育＝生きる力

毎日が楽しい

自己肯定感アップ

6つの料理シェア(夫婦での料理家事分担)

1・献立シェア

2・買物シェア

3・調理シェア

4・配膳シェア

5・食事シェア

6・片付シェア

いつ食事する？ 料理はいつ作る？

	月	火	水	木	金	土	日
朝	1	A平日朝料理				13	16 19
昼	B平日昼料理・弁当					D 休日料理	
晩	C平日夜料理					18	21
	Eつくりおき料理						

いつ食事する？ 料理はいつ作る？

	月	火	水	木	金	土	日
朝	時短・カンタン・作り置き料理					子手伝い時間	
昼						楽しむ料理	
晩						休日	
	働く日						

どんなオンライン料理教室したの？

オンライン料理教室開催のタイミングと人数

開催時間：1時間～2時間＊開催目的に合わせてメニュー数／ミニ講義など調整

開催曜日：

①平日 18時～19時／19時30分

＊平日開催の場合は簡単な調理で食事開始時間を早めに

②土日 ランチ／10時30分～12時終了（食事は個人・家族で等選択）

③土日 夕食／16時30分～18時終了（食事は個人・家族で等選択）

参加人数：

①15～20名程度：全員の自己紹介や感想が聞けて一体感が人数

②50～100名：一部の方とやり取り

オンライン料理教室開催事例

<法人・労働組合>

証券会社（労組主催60名規模・食材お届けパック）／生命保険会社／印刷会社（労組主催ストレス発散／楽しみ作り）／メーカー（ブリヂストンほか）／大学病院（男性の家事育児促進）ほか

<自治体>

千葉県／横須賀市／名古屋市／青森県／鳥取県／西伊豆市／大垣市／山口市ほか

<販促>

産経新聞（西伊豆町／カリフォルニアワイン協会）、PR会社（水産物販売）ほか

<ビストロパパ主催オンラインの料理塾>

毎週末開催（2021年11月20日開催で73回目）

ビストロパパ・オンライン料理教室サービス概要

1 メニュー企画・プロデュース・スタジオ使用(ビストロパパ・オンラインクッキングスタジオ) 

運営	メニュー・レシピ企画	告知・募集	コミュニティー	デザイン
	料理	トーク	オンライン参加 (ZOOM利用)	事前事後交流 (Slack利用)
環境演出	設営・メンテ	高画質 1080p/30fps	高音質	照明
	テロップ	BGM	効果音	知識・技術
	4カメ切替 (正面/まな板/コンロ/レシピ・動画)			
配信	ZOOM →YouTube配信	講師画面 →YouTube配信	Facebook配信	録画

ビストロパパ・オンライン料理教室サービス概要

メニュー企画(目的・参加者・季節・開催曜日時間に応じて提案します) * 一部紹介



洋食+サラダ



パスタ類+サラダ



ハンバーガー+サラダ



中華+サラダ



丼類+サラダ



生地から作るピザ



和食



弁当

他開催目的別メニュー例: 作り置き/デザート/献立/時短/カンタン/パーティー/育児取得者/料理初心者/単身/夫婦/親子/健康/季節/行事/ご当地/郷土料理 等

オンライン料理教室演出① (YouTube配信も同じ)

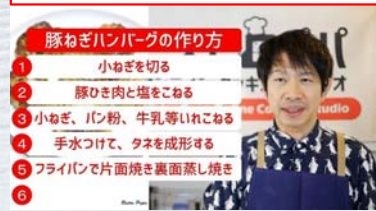
タイトル/スライド紹介



材料紹介テロップ



1カメ 正面・テロップ



2カメ 手元/まな板



オンライン料理教室演出② (YouTube配信も同じ)

3カメ/コンロ



OKサインで進捗確認



4カメ/手元アップ



正面 & 手元など複数画面



オンライン料理教室演出③(YouTube配信も同じ)

できたよ！ショットの撮影



高音質／効果音演出で楽しく



北海道食材セット送付も可



配信範囲／動画公開

ZOOM(Teams等も可能)

YouTube限定公開(ライブ)

配信動画の編集公開

オンライン料理教室運営ポイント

調べる

試す

楽しむ

オンライン料理教室運営ポイント

笑顔

オンライン料理教室／デジタル化による 食育推進の可能性

いつでも・どこでも・誰でも

なんどでも

思いがデジタルで拡散・啓発



動画をどこで見るか？
いつ・誰が・何を使って・どこで

いつ	誰が	何使って	何メディア	どこで
授業中	生徒	テレビ・モニター	パソコン ローカル保存動画	学校
いつでも	生徒／保護者	タブレット スマホ パソコン	YouTube 限定公開動画	学校／家

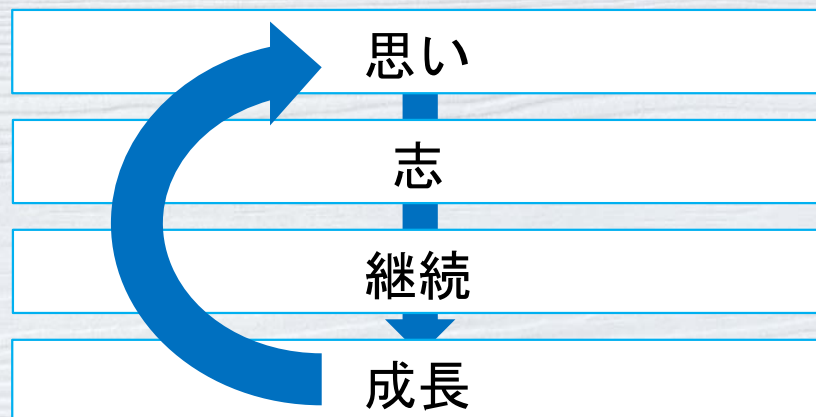
動画編集方法

端末		ソフト(編集レベル)		保存場所
パソコン	×	動画編集ソフト プレミア／ファイナルカット／フィモーラ	×	ローカル
タブレット		動画編集アプリ iMovie インスタショット VLLO		クラウド
スマホ		動画編集サービスサイト Canva Vrew YouTube instagram		オンラインサービス

撮影機材

カメラ ↓ スマホ	音声	照明	三脚	ケーブル類	記録メディア	電源 バッテリー
-----------------	----	----	----	-------	--------	-------------

なぜ食育を伝えたいきたいのか？



デジタル食育で共食を広げていきましょう！
広げていきましょう！

株式会社ビストロパパ 代表取締役 滝村雅晴

info@bistropapa.jp

<https://www.bistropapa.jp/>