

初心者  
向け

# プレコーディネーターが伝授する 飲食店インスタ写真のコツ

## ～おさえたい基本編～

### ① 撮影角度 3つのうち、どの角度に当てはめるかイメージしながら撮影！



見切れているのが◎↑

#### ななめ 45°から！

美味しそうに見える王道！  
一边は見切れていると  
料理がダイナミックに見えます。



#### 真上から！

アーティスティックに見える  
オシャレ角度です！



#### 横から！

高さのあるメニューに最適。  
奥に小鉢やワインを置く等  
奥行感を演出するのも◎

### ② 光に気を付ける 青さと暗さに注意！！



青みがかったマズそうだと

#### 青さに注意

蛍光灯など、青い光はNG。  
暖色のライトが当たる場所か  
外の光が入る場所で撮影する！



自分の影で手前が暗い！

#### 手前の暗さ注意

自分の影で手前が暗いのはNG。  
撮影場所を変えたり、  
白い紙を手前に当てて反射させる！



全体に光がまわっていると  
美味しそうに見えます♪



ココに白い紙が  
あるだけで違う♪

### ③ 画面全体を意識する テーブルの上に小さなスタジオを作る！

✨  
背景が美しい！  
スッキリした

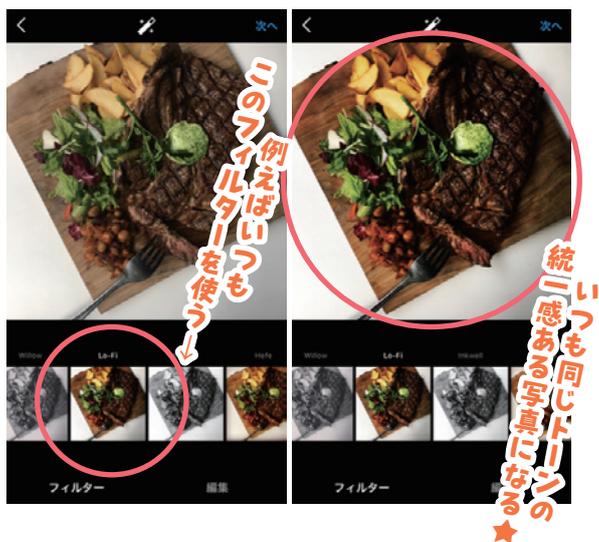


#### 余計なものは映さない

料理以外のものが映りこむと  
クオリティが下がります。  
逆に、塩コショウやワインやグラスを  
チラッと見せるなど、  
画面全体を活用して♪

# 加工は必須！ ～テクニック編～

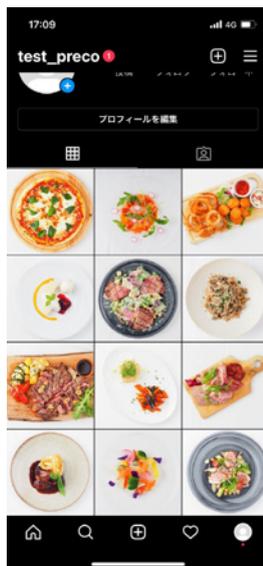
## ④ 統一感を出す！ 雰囲気揃えるルールを「トーンマナー」といいます



### 同じフィルターを使う

お店の雰囲気に合わせてフィルターを選ぶ！  
いつも同じフィルター加工→写真に統一感！

加工アプリもありますが、  
まずはインスタのフィルターを活用！  
迷ったら→「Lo-Fi」は食べ物と相性◎



### 撮影角度を揃える

プロフィールを見に来た人に  
ずらーっと統一感のある  
画像を並べておくと効果的！



### 色味や素材を揃える

上のサンプルは白を基調にオレンジと  
緑が入る構図で統一しています。  
他にも常に木目をポイントに  
入れる等もあり。  
ブランド感が演出されます◎

フィルターをかけたら…

「編集」を活用して  
画像を調整してみよう！

食べ物画像に使うべき  
編集機能は3つ

#### 1. 明るさ

明るく調整できます！  
やりすぎ注意

#### 2. 暖かさ

暖色系にすると  
美味しそうに見えます！

#### 3. 彩度

鮮やかに調整すると  
食欲がそそられる！

## ⑤ 動きを感じる写真を撮る！



### 作る途中 提供する途中

リアルタイム感が演出されます。  
雑多な雰囲気がオシャレ！



### 食べる途中

一口目を持ち上げた常態。  
(箸あげといえます)  
食欲がそそられる効果アリ！

ぜひ日々のメニュー撮影にお役立ててください！