

スマホ
での
撮り方

ごはん・おやつを美味しく撮影しよう



普段の食事やお弁当、外食した時など、食べ物を見たまに撮るのは意外と難しいですよ。でも実は、ちょっとしたことで「映え」な写真になります！

取材協力/CAFE LUNCH MUM様



①最適なお皿の位置を見つけて！

料理が一番映える位置・角度を見つけるのは大変…。そんな時のちょっとしたコツは、メインが手前に来るようにお皿を傾けること。傾きとメインの位置で一段と美味しく映える構図が完成します。



②光の当て方は意外にも逆光!!

料理を美しく撮るコツは、基本的に「逆光」。逆光で撮る方が、自分の影が入らず、自然な光の入り方で写真が活きます。店内で撮影する際は、照明を少し気にしながら撮影してみてください！



③近づけるのではなくズームで

近くを写そうとしてカメラを近づけるのはNG!メインの料理やお皿の形が変わってしまうので、近くを写したいときはズームしましょう。また、基本的には明るさは落として撮影し、あとから丁度いい明るさへ加工するのがオススメ!

こんな方法も!

カレーやデザートなど1つのプレートに料理が盛ってある場合は、あえて真上から撮影することで、今時の“映え写真”が撮影できます!ポイントはお皿から垂直な位置で構えて、ズームして撮影すること!



取材協力/日乃屋カレー松山 森松店様

上級者っぽく!?

かき氷やパフェなど高さのある料理は、真横から撮影するとGOOD!全体を写しつつ、容器や中の果物など色味も足しましょう。光を真横から当てても自然な影ができて一味違うオシャレな写真の完成!



取材協力/Tamaya Cafe様

ギフトと玄米酵素 山田養蜂場 はちみつどら焼き

で有名な **サラダ館吹あげ店** 今治末広3 ☎0120-30-3914(24時間)

前回のファスティング(断食)の回が大好評!ありがとうございました!

そこで **簡単に効果抜群の超健康ダイエットセミナー** を (Zoomでリモート形式) **継続的に開催決定!**

玄米酵素の会社の講師ですが、年間健康セミナー2万回突破!あけて目からウロコのために健康夜夕満載! 先日開催の第一回のセミナーから、ごくごく一部ですが、掲載してみるね。

減量とダイエットの その違いと長所・短所 (その中でも、減量の短所から抜粋)

①リバウンドしやすい
②体重は落ちても脂肪は落ちず 免疫が低下しやすい!
③40代・50代で必要な酵素不足
④40代大きな病気のケース多い
⑤やつれるイメージ、老け見え

次回のセミナー R4年7月10日(日) (願なしでもOK!) 13:30~約1時間
お申込)は ☎0120-30-3914

医学も認めた 断食ダイエット (医学的な証明6つ!うち2つ抜粋)

①長寿遺伝子(サーチュン遺伝子) 普段は眠っているが、そのスイッチがON! になり老化原因物質抑制!
②断食で脳のα波が (優位になりセロトニン)などの 精神安定、 幸せホルモン出てきます!
(β波が優位は、心の病かかりやすい)

玄米に含まれる すごい成分 発酵! 玄米酵素 になると

①エルゴチオイン なんと 140倍!
老けた細胞を 若返らせる! (世界的 50代・30代 注目)

②フェルラ酸 なんと 14倍!
認知症予防 効果あり! (世界的 注目)

③スペルミジン なんと 1.5倍!
心臓機能を回復 寿命を延ばす (玄米と酵素でらしいか! 自然由来の成分より 玄米酵素の方が多し!)

スーパーフードの 玄米を 納豆(とうもろこし)のように 麹菌で 発酵食品に 玄米酵素 進化させたのが なんです!

丸のみでも消化も吸収も抜群な玄米食! その上 腸理手間なし! 腸活が得意! 腸活 腸活 腸活 腸活 腸活! 腸活 腸活 腸活 腸活 腸活!

だから、5秒でパックもOK~!の玄米食! 腸活 腸活 腸活 腸活 腸活!

山田養蜂場の はちみつどら焼き(冷凍) 1ヶ270円(税込) 10ヶ2,700円(税込)

お魚の開運 今治 魚の開運 今治 魚の開運 今治 魚の開運

お中元と夏ギフトは サラダ館吹あげ店で 家族様のお返しも 家族様のお返しも 家族様のお返しも

今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治

送料無料で!アズーライクは、全国一律 送料370円

040-62642520

今治からめざせ! **バイリンガルキッズ** 対象は1歳から

令和元年4月2日~令和2年4月1日生まれ **来春、年少になる お子様の保護者様へ**

早期特典 10月末までに 入園のお申し込みを されたら特典あります。

詳しくはインスタDMなどお問い合わせください。

毎日が **ワクワク** **おもしろい毎日**

2023年度4月入園ご予約可

無償化対象園です。 **ネコバスで送迎します**

個別説明 無料体験 平日10:30~ご予約受付中

英語環境での園生活 日本での園生活も楽しめます。

Facebook Instagram

★いちご祭り ★運動会 ★お泊まり保育 ★お遊戯会など

今治インターナショナルプリスクール 今治市中日吉町1-5-43

TEL. (0898) **34-1233**

ご希望の方には、資料をお送りします
✉ imabari.i.p@gmail.com

今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治 今治