

# NEWS RELEASE

報道関係各位

理研ビタミン株式会社

2018年3月吉日

## お料理系インフルエンサー100名に調査 インスタ映えサラダ、使う材料は平均6.6種 フォトジェニックなサラダを作る・撮るコツを伝授！

### “#サラダジェニック”に生まれ変わった「リケンノンオイルセレクトィ®」

理研ビタミン株式会社はこのたび、「小物も含めサラダが写真映える様」を“#サラダジェニック”と定義し、ノンオイルセレクトィ®を“サラダジェニック”にリニューアルしました。

また、“#サラダジェニック”のコツについてインスタグラムで活躍するお料理系インフルエンサーに対し調査を行いました。

### ■ “#サラダジェニック”に生まれ変わったリケン セレクトィで美味しく・楽しく・美しく！

すっかり定着した「インスタ映え」という言葉。「インスタグラムに投稿した際に見映えが良い」ことを指しますが、これを意識して写真を撮ったことのある方も多いのではないのでしょうか。近い言葉として、「写真映える」という意味の「フォトジェニック」という言葉もよく使われるようです。

このたび理研ビタミンは、「小物も含めサラダが写真映える様」を“#サラダジェニック”と定義。ノンオイルシリーズ「セレクトィ®」を“#サラダジェニック”に大リニューアルしました。ボトルの装いをおしゃれに変更し、ドレッシングの味もさらにおいしく、野菜の味をひきたてる味わいを追求しました。さらに、新フレーバーとして「玉ねぎいっぱいイタリアン」、「青じそ香るみぞれおろし」、を追加。いつものサラダも、“#サラダジェニック”なサラダも、よりおいしく仕上げます。



また、ブランドサイトではビジュアルからレシピを紹介する「サラダギャラリー」や、盛りつけ方などを紹介する「How to サラダジェニック」などの“#サラダジェニック”に関するコンテンツをご用意しています。さらに、セレクトィ®それぞれのフレーバーをイメージしたキャラクターによるキャラクターソングも随時公開予定です。

<http://riken-selecty.jp/>

### ■ お料理系インスタグラマーの86%がサラダを投稿！ 週に1回以上も42%

インスタグラムにてお料理系インフルエンサーとして活動している100名に“#サラダジェニック”を演出するコツについて調査を実施しました。

まず、「手作りサラダ」をインスタグラムに投稿したことがある人がどれだけいるのか、経験を聞いてみると、実に86%が「経験あり」と回答。さらに、経験者にその頻度を聞いてみたところ、42%が1週間に1回以上投稿していました。

## ■“#サラダジェニック”な写真を撮るコツ、大放出！ポイントは「いろいろ」「形・断面」

手作りサラダの投稿は、お料理系のインフルエンサーにとって一般的なようですが、どのように“#サラダジェニック”を演出しているのでしょうか。「“#サラダジェニック”の条件として特に重要だと思うこと」を聞いてみると、89%が選んだ「新鮮な素材を使う」、「様々な材料を使って、いろいろを良くする」が同率で1位という結果になりました。[表1] そこで、「“#サラダジェニック”に仕上げるために必要なサラダの材料の数」を聞くと、平均は「6.6種類」という結果に。中には15種類使うという人もいました。

「How to サラダジェニック」として、どのような食材が“#サラダジェニック”の決め手」になると思うか具体的に聞いてみると、様々な回答が寄せられました。

### ◆緑の葉野菜2～3種類・赤の野菜（トマトなど）・黄色（半熟たまご）の3色を使うと食欲そそる見た目になる。

サラダを作る時は最低3色位は色を使って色どりを考えながら作る（40代）

### ◆流行りの食材。パクチーやアボカド、スナップエンドウなどを載せるとオシャレに見えると思う（30代）

### ◆葉物野菜は数種類を使用することで、グリーンにもグラデーションができ美しさがアップすると思う。例えば、レタスだけでなく水菜を混ぜたり、ハーブ類を混ぜたりなど（40代）

### ◆金柑の輪切りや柑橘類、ぶどうや桃などの果物。彩りもよく形もきれいで、美味しそうに見える。まびき人参もかわいくて、おいしそうでヘルシー（40代）

### ◆パルメザンチーズやカッターチーズ。サラダにかけるとおしゃれだしコクも出て美味しい（30代）

### ◆紫キャベツ、紫玉ねぎ、トレビスなど。紫は全体の色を引き締めてくれる（30代）

総合すると、緑以外の色の野菜の【いろいろ】、きれいな【形・断面】の2点が重要だと考えている人が多いようです。

### “#サラダジェニック”の条件として特に重要だと思うこと

新鮮な素材を使う 89 %

様々な材料を使って、いろいろを良くする 89 %

高さが出るように盛りつける 62 %

切り方を工夫する 50 %

ナッツやクルトン、クスクスなどのトッピングをする 33 %

器をシンプルなものにする 30 %

野菜以外の材料を使う 29 %

単体でおしゃれな素材・めずらしい素材を使う 21 %

似た色の材料で統一する 12 %

器に対して少なめに盛りつける 12 %

※上位10種のみ記載

表 1



## <おすすめ材料まとめ>

### 緑以外の色の野菜の【いろいろ】

赤系： ミニトマト・赤パプリカ・レッドペッパー・ざくろ・レッドキドニー

黄色系： 黄パプリカ・レモン・アボカド・ゆでたまご・半熟卵・コーン・さつまいも・グレープフルーツ

紫系： 紫キャベツ・紫玉ねぎ・ビーツ・紫白菜・ぶどう

ピンク系： ラディッシュ・サーモン・ハム・生ハム

オレンジ系： オレンジ・フライドオニオン・にんじん・金柑

白系： ナッツ・チーズ・ひよこ豆・白トリュフ・キノア・クルトン・パスタ・れんこん素揚げ・桃

黒系： ブラックペッパー・黒トリュフ

その他： エディブルフラワー

### きれいな【形・断面】

レモン・アボカド・ゆでたまご・れんこん素揚げ・ロマネスコ・オクラ・きゅうり・ズッキーニ・ラディッシュ・オレンジ

また、「初心者におすすめの盛りつけ方」を尋ねると、下記のような回答が集まりました。

- ◆絶対無地の白いお皿がおすすめ。どんな料理にも合うし、彩りが鮮やかに見え、お料理が映えおいしそうに見える（30代）
- ◆高さが出るように盛り付けると良いと思う。ベースとなる葉物の野菜を皿にこんもりとのせてから、紫玉ねぎの輪切りや、ラディッシュの輪切り、レモンのスライスなど、色味のポイントになる野菜を盛りつけていく（30代）
- ◆葉物はしっかり水分をとって、べたつたならないように。ふわっと盛るようにする（40代）
- ◆ブーケサラダも意外と簡単でかわいい。失敗しにくいと思う（30代）

しっかり水分を切る、差し色となる食材は後から盛るなど、ちょっとした工夫でも“#サラダジェニツク”を演出できるようです。



@angepasse



@aya\_m08

さらに、撮影についても調査を実施。**1回の料理投稿のために撮影する枚数は平均「16枚」**でした。「撮影の際に気をつけること」を聞いてみると、1位「自分やカメラの影が入らないようにする」（94%）、2位「できたてを撮る」（89%）、3位「自然光で撮る」（87%）という結果に。[表2] 具体的なテクニックを聞いてみると、さまざまな手法が挙げられました。

◆夜ご飯など、どうしても自然光がなく電気になってしまう場合は、なるべくオレンジの電気ではなく、**蛍光灯の青白い光で撮影。**

**そして更に画像加工で自然な色になるようにする**（30代）

◆レフ板効果を狙って**光と反対側に白い布を置く**（40代）

◆自然光や広いスペースで撮ることが難しいので、**寄って撮ることで臨場感を出す**（40代）

◆光の反射がシズル感を増す重要なポイントだと思う。**艶が欲しい場所にスプレー式のダンなどを掛けて光らせる**ことも（40代）

上記のような、光に関するテクニックが目立ちます。特に、自然光がない夜でもきれいに撮るコツは、すぐに実践できそうです。

## Instagramに投稿する写真の撮影の際に気をつけること

**自分やカメラの影が入らないようにする** 94 %

**できたてを撮る** 89 %

**自然光で撮る** 87 %

関係ないものは写さない	82 %
肉眼で見た料理の色に近くなるように撮る	73 %
料理以外の小物にこだわる	67 %
料理に寄って撮る	61 %
動きのある配置にする	54 %
料理を中央に置かない	35 %

※上位10種のみ記載

### 【調査概要】

調査名 : 「手作りサラダ」に関する意識・実態調査  
 調査期間 : 2018年2月15日（木）～2月21日（水）  
 調査対象 : Instagramにてお料理系インフルエンサーとして活動している人 100名  
 調査方法 : インターネット調査

※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 担当：松浦（まつうら）

TEL : 03-5774-8896 / FAX : 03-5774-8872 / mail : press@trenders.co.jp