

## 「美味しさを伝える

# コンパクトデジカメ撮影入門講座

講師 (株)ぐるなび

ぐるなび大学インストラクター 渡邊 元気氏



シャッターひとつで簡単に写真が撮れてしまうデジタルカメラ。最近のデジタルカメラは手軽に撮影できるだけでなく、写真を綺麗に見せるための多彩な機能が備わっている。より綺麗な写真を撮るためにはどうしたら

いいの？今回、(株)ぐるなび ぐるなび大学インストラクターの渡邊元気氏より、料理を美味しく撮影するためのコツを教えていただいた。

写真の良し悪しを左右するのは「露出」である。「露出」とはレンズを通過してくる光の総量や、画像そのものの明るさのことをいい、これらはレンズの絞り・シャッタースピード・フィルムの感度の3つによって成り立っている。

### 【レンズの絞り】

絞りが小さいと光の量が少なくなり、写真は暗くなる。絞りを大きくすると写真は明るくなるが、ピントの合う幅が狭くなりピントが合いづらくなる。

### 【シャッタースピード】

シャッタースピードが速いと、はいつてくる光の量が少ないため、写真は暗くなる。しかし、遅くするとその分手振れによる影響を受けやすい。

### 【フィルム感度 (ISO感度)】

ISO感度とは、カメラのセンサーがどれだけ光を感じ取れるかを表したもので、高いほど光を感じとり写真は明るくなるが、ノイズもはいりやすくなる。

このように光の量を調節する3つの機能には、それぞれに良い点悪い点がある。デジカメはこれらをうまく組み合わせることで、互いの欠点を補いながら露出を調節している。

また「露出」以外にも、写真の仕上がりは撮影する状況により大きく変わってくる。写真を上手に取るためのポイントをいくつか教わった。

### 1.手ブレを防ぐ構え

カメラは必ず両手で持つ。基本の持ち方は人差し指と親指でカメラの上下を支える。脇をしめてしっかりとカメラを固定した状態で撮影する。三脚がある場合は用いるのが最善。雑誌や本を積み重ねて代用するのも可。

### 2.光の条件の良い場所を探す

一番良いのは窓際の太陽光による撮影である。ただし直射日光は避けるようにする。太陽光での撮影が不可能な場合は蛍光灯を使用。電球はNG。光が足りない場合はスタンドなどで補う。ストロボは非発光が原則。

### 3.光の当て方

料理を撮影する時は逆光または横、斜めからの光で撮ると良い。順光での撮影は、料理の立体感が失われる。

### 4.レフ板の使用

レフ板により光を反射させて被写体にあてることで、影を綺麗にする効果がある。レフ板は画用紙やノートなど白い面を作れるものであれば何でも代用することができる。

### 5.写真の構造

主な写真の構造には2つある。一つ目は「日の丸構造」これは被写体を写真の真ん中におくもので、被写体のポジションサイズや盛り付け方など、資料的に撮影する際に適する。二つ目は「三分割構造」これはカメラの画面を縦横3等分にしたときにできる4点に焦点を合わせたもので、より料理をおいしくみせる効果がある。

他にも、被写体の全体を写真に収めると資料的な要素があり、一部をズームさせて撮るとおいしさを伝える要素をもつようになる。目的に応じて写真の撮り方を使い分ける。

### 6.被写体の配置

被写体はできるだけ寄せるようにして配置する。お皿があたるくらいに隙間をなくして並べると、まとまりある写真に仕上がる。

### 7.ホワイトバランスの使用

ホワイトバランスは白いのが白くうつるように調節する機能である。撮影の状況に合わせて設定すると、より本物に近い色で撮影することができる。

### 8.露出補正の使用

露出は3つの機能で調節されているが、さらに補正をかけることができる。露出補正は画面を少し白くすることで明るく見せる機能である。0からプラス方向に設定するにつれて画面は明るくなる。

「写真を上手に撮るのに最も重要なのは、とにかく何枚も写真を撮影すること。何枚も撮影できるのがデジカメの良いところ。たくさん撮った中から最高の1枚を見つけましょう。」としめられた。

(文責 福祉 大森由賀)