

【調査報告】

栄養バランスについての動画情報検索

林 淑 美

はじめに

「栄養のバランス」あるいは「食事のバランス」は食生活において重要であるとされ、幼少時より食べ物の好き嫌いをなくし、偏食をしないように学校や家庭などで指導がなされる。食品の種類や量は、料理になって食事として供された場合、食品名だけでは各々の食品の摂取量を正確に把握することが難しい。そこで様々なイラストや画像を使って、栄養や食事のバランスが説明される。(以下、「栄養のバランス」は栄養バランス、「食事のバランス」は食事バランスと記す。)

栄養バランスと食事バランスは、健全な食生活を目指していることにおいては似ているようであるが、少し焦点が異なる。栄養バランスは必要な栄養素が適切な量・比率で摂取されているかどうか、栄養素そのものを焦点としている。一方、食事バランスは主食・主菜・副菜などの献立の構成が整っているかどうかを主に問題としている。日常食の栄養バランスについて、可能な限り詳細に把握するためのツールは様々に開発されてきている。厚生労働省と農林水産省が共同で作成した食事バランスガイドは、「何を」・「どれだけ」食べた方が良いのか、料理から1日の食事バランスを考えることができるようにコマの絵で表現し、視覚化している。世界各国でも、日本の食事バランスガイドに相当するフードガイドが作成されており、各国の文化や食習慣に合わせて工夫され、イラストを用いて視覚化されたツールが採用されている¹⁾。栄養バランスや食事バランスについて評価する際には、イラストや画像等の視覚化されたツールの利便性は高い。

大学の新生は入学後に行動範囲が広がり、自身で料理や食品を選択する機会が増える。その際にインターネット等を利用して料理や食品を画像で認識し、調べることがある。本稿では、学生が栄養バランスについての動画情報を会話型 AI である Copilot で検索し、視聴することを想定し、応答に示された動画や説明に関する現状を調べることを目的とした。方法はスマートフォン等にも搭載されている Copilot の4種の会話モード [Quick 応答、Think Deeper、Smart (GPT-5)、および一部機種搭載の Deep Research] のプロンプトに「栄養バランスについての動画」と入力し、それぞれに対する応答の表示内容および動画内容について調べた。プロンプトで国名を指定しなかった場合、動画で使われる言語は全て日本語であったが、プロンプトに国名を追加入力した場合、Quick 応答において、フランスやイタリアでは2本の動画が表示された。国名を指定

しなかった場合の結果について以下に記す。

各モードでの応答

(1) Quick 応答モードによる応答

Quick 応答モードによる応答の特徴は、応答に要する時間が数秒以内と速く、簡潔であり、要点だけを押さえ、定義確認、軽い質問や雑談などに向いていることであった²⁾。

Quick 応答で引き続き2回入力し、2回とも質問後1秒以内に応答があった。

1回目の応答は725文字で6件の動画のハイパーリンク（以下、動画リンクと記す）と1件につき1行程度の内容説明が表示され、参考資料³⁻⁸⁾の動画が紹介された。それらの動画でタイトルに「栄養バランス」という言葉が入っているものは5件で、他1件は「栄養バランス」ではなく「食事バランス」となっていた。動画の時間は最短が2分23秒、最長が29分3秒であった。情報発信者は、5件は地方公共団体の公式チャンネルであったが、1件は企業向けの医療・福祉関連サービスを展開している民間企業であった。動画の中での解説者は栄養士や管理栄養士、大学教員、大学生などであった。動画視聴の対象者は一般社会人向けのものが多いが、「高校生・大学生必見!」とタイトルに入っているものもあった。動画の最後のまとめは様々で、「主食・主菜・副菜を揃える」、「主食・主菜・副菜に乳製品と果物を加える」、「理想は和食の定食」、「一皿にまとめても良い」、「1日3回の食事」、「エネルギー量の過不足は定期的な体重測定」、「3食食品群（赤・黄・緑）を揃える」、「包装材に印刷してある食品表示で選ぶ（3分の1日分の野菜がとれる、野菜たっぷり等）」等の中から3つ選ばれているものが多かった。大学教員の説明による動画では、更に「主材料・調理法を変える」、「匂・色彩・味・価格・食べる場所・行事・天候に配慮する」、「誰のための食事か?自分や家族に愛情をプラスする」等が加えられていた。

引き続き、2回目として1回目と同質問である「栄養バランスについての動画」とプロンプトに入力した後の応答は、1回目と同一の6件の動画リンクが表示されたが、動画を2件ずつ3種に分類しており、分類上のタイトルは「栄養バランスの基本を学ぶ」、「実践的な食事の工夫」、「教育・啓発向けの動画」となっていた。内容説明は1回目より総文字数が少なく651字であった。

各回ともに動画リンクが6件表示されたが、6件全てを視聴すると約1時間を要するため、タイトルや内容説明でいくつか選び出して学生が視聴することが想定された。先述のように「高校生・大学生必見!」とタイトルにある動画に学生は注目するであろう。その他に選ぶとすれば内容説明や視聴時間、動画前の広告に見入ったために動画視聴に移ること等も選択基準として考えられるが、最初に全ての動画の最後のまとめを見て、その中で関心事や未知の内容があるかどうかを確認した後、動画を選んで視聴を開始すると、効率的な動画の視聴が可能になると思われた。

(2) Think Deeper モードによる応答

Think Deeper モードによる応答は、応答時間に最大 30 秒かかることがあるが、複雑な問いを多角的に分析し、論理的に深掘りすることで、倫理的・研究的な考察、構造化に向いているとされていた²⁾。

質問後約 20 秒で「栄養バランス動画の体系的分析」というタイトルで 1020 文字の応答があった。応答に表示されたホームページハイパーリンク（以下、HP リンクと記す）は参考資料^{3, 6, 9, 10)}の 4 件であった。農林水産省の HP リンクを開くと、更に合計 56 件の動画リンクが表示され、情報発信者は農林水産省、文部科学省、都道府県・市町村、生産現場、企業等であった。内容は一見して栄養バランスとわかるものは少なく、食中毒、食文化、生産現場等についてのもが多く見られ、動画に加えて漫画の紹介もあった。厚生労働省のリンクを開くと野菜料理に関する動画が 2 件存在していた形跡が見られた。その他 2 件の動画リンクについては先述 (1) の Quick 応答モードに含まれたものと同一であった。

(3) Smart (GPT-5) モードによる応答

Smart (GPT-5) モードによる応答の特徴は、質問の複雑さに応じて自動で応答スタイルを調整し、柔軟な思考で幅広い質問に対応することができ、応答時間は可変（速い～深い）とされていた²⁾。

質問後 1 秒以内に 851 文字の応答があり、6 件の動画を 3 種に分類し、「基礎から学びたい人へ」は参考資料^{3, 7)}、「短時間でポイントをつかみたい方へ」は参考資料^{8, 11)}、「実践的な工夫を知りたい方へ」は参考資料^{5, 12)}が紹介された。

6 件のうち 4 件は先述 (1) Quick 応答モードに含まれた動画と同一であった。他 2 件のうち 1 件の時間は 3 分 30 秒で地方放送局制作によるもので、最初に 3 色食品群の説明があり、その後、地元の生産者を応援すると同時に、その生産物に含まれる栄養価について生産者が話していた。更にもう 1 本は地方公共団体制作で、先述 (1) Quick 応答モードに含まれた動画の中の同一人物の大学教員の静止画像と字幕による、栄養バランスのとれた食事についての 6 分 12 秒の説明であった。

動画を時間や内容で分類して表示されることは、視聴する際の選択基準として役立つようではあるが、同一の動画でも Quick 応答モードでは実践的内容と分類されているものが Smart (GPT-5) モードでは基礎的内容とされていた。

(4) Deep Research モードによる応答

Deep Research モードによる応答の特徴は、応答時間最大 10 分で、Web 検索に加えて高度な推論で詳細なレポートを生成することであり、時間をかけて調べたいテーマ、論文・企画書の作成に向いているとされていた²⁾。応答について Deep Research モードの分析スタイルは 2 択で「ソースを参照して分析しています」および「レポートを作成します」のどちらかを選択するよ

うになっていた。

今回は分析スタイル「ソースを参照して分析しています」を選択した質問に、Deep Research が「栄養バランスに関する動画」として検索した結果、4分30秒で表を2つ含む8110文字の応答があり、参考資料^{7, 13-20}の動画が紹介された。

以下に応答結果のタイトル、見出し、見出し内の動画のタイトル・概略（なお筆者が内容を斜字で表示）、「はじめに」・「まとめ」の記載内容について記す。

タイトル：「健康的な食生活と栄養バランスを学べる日本語動画ガイド」

はじめに：現代日本人にとっての「栄養バランス」と動画活用の意義

現代社会において、健康的な食生活や栄養バランスの重要性は広く認識されているものの、実際には忙しさや偏った情報、食事の選択肢の多様化などで、多くの成人が「何をどれくらい、どう食べればよいのか」を迷っています。近年は厚生労働省の『国民健康・栄養調査』や「健康日本21（第三次）」でもバランスの良い食事や野菜・果物摂取の大切さが強調される一方、強い実践意欲を持っていても、知識の不足や調理・準備の手間といった壁に直面する人が少なくありません。

このような背景のもと、栄養バランスや五大栄養素、食生活改善のコツを「誰もが分かりやすく、手軽に学べる」動画教材・情報コンテンツへのニーズが年々高まっています。特にYouTube等の日本語で視聴できる動画は、管理栄養士や医師が監修した公式解説、実践メニューや調理例の紹介、「食事バランスガイド」や五大食品群の解説といった教育的な内容を、図・アニメーション・テロップを駆使して分かりやすく発信しています。こうした動画は、初心者でも日々の食生活にすぐ取り入れやすく、また年代や学習目的に応じて選べる点が大きな魅力です。

以下では、「基本をしっかり学びたい」「具体的な献立事例を知りたい」「実践的な買い物・調理のポイントを掴みたい」「継続のためのコツがほしい」といった声にこたえる、一般の成人が健康維持のために活用できる日本語栄養解説動画を厳選し、内容・視聴メリット・テロップや解説方法、最新人気傾向なども分析しながら体系的に紹介します。

栄養バランス・五大栄養素の基礎から学べる動画

1. 五大栄養素のはたらきと食事バランス（アニメ・解説）¹³⁾

動画とアニメが合計22本のうち栄養バランスに関する内容は5本

2. 【解説】今すぐできる！普段の食事を「栄養バランスの良い食事」に変える3つの方法⁷⁾

Quick 応答および Smart (GPT-5) においても表示された動画

「食事バランスガイド」「一日三食」や食品群の解説動画

3. 【あなたの食事は大丈夫？食事バランスガイド～基礎編～】¹⁴⁾

公的機関（地方農政局）による食事バランスガイドの説明動画

4. 【栄養学入門】バランスの良い食事の組み立て方を具体例で解説！（初心者向け）

動画再生不可能

五大食品群、ビタミン・ミネラルの役割と摂取方法に特化した解説

5. ビタミンの種類とそれぞれの働きを解説（専門家執筆記事に動画解説あり）¹⁵⁾

製菓企業 HP での記事解説が中心

6. 6つの基礎食品群でバランスのよい食事を考えてみよう！（サイト図解+ミニ動画）¹⁶⁾

食品企業 HP での記事解説

管理栄養士や健康チャンネルによる動画・チャンネル

7. 管理栄養士が教える健康的な習慣チャンネル¹⁷⁾

栄養バランスよりも特定の食材の機能性についての解説動画が多い。

実践ポイント／最新トレンド・プレゼンテーションスタイルの比較

動画の長さ、テロップ・字幕、プレゼンスタイルの傾向説明

聴者評価／最新年（2024-2025）トレンドと目的別動画例

応答で表示した動画（1, 2, 3, 4, 6, 7）一覧表（視聴リンク、主な内容・強み、再生時間、公開日、対象者、テロップ等）

スーパーでの食材選び・間食・調理法動画／実践派へおすすめ

スーパーでの健康的な食材選びガイド

「初心者でも安心！スーパーでも迷わない健康的な食材選びガイド」¹⁸⁾

解説中心

実践的な間食や調理法・失敗回避法の解説動画

「進化する栄養指導、今、『間食のすすめ』が熱い！」¹⁹⁾

日本栄養士会副会長による解説動画

トピック別：短尺 CM／プロジェクト型動画&最新啓発事例

ゼスプリキウイ TVCM 2024 『栄養バランス』篇、「できることから始めよう」篇²⁰⁾

企業が自社商品を用いた15秒および90秒のTYCM

まとめ：目的・好みに応じて選びたい栄養バランス解説動画の活用法

本レポートで紹介したように、日本語で学べる栄養バランス・健康食解説動画は「基本理解派」「実践重視派」「時短・啓発型」など目的や生活スタイルに応じて多様なスタイルが存在します。

- ・初心者・基礎学習派は、五大栄養素や食品群のアニメ・図解／バランス献立例動画を活用して日々の「食の選び方」を学ぶ。
- ・実践派・具体例重視派は、主食・主菜・副菜の組み立てや調理レシピ動画、スーパー買い物・間食の工夫解説を参考に今日から食卓改善に活かす。
- ・短時間で啓発・モチベUP派は、短尺CMや「出来ることから始めよう」型動画で“最初の一歩”を楽しく踏み出す。

また、ほとんどの動画は「字幕・テロップ付き」「チャプター型・図解付き」でスマホ視聴にも最適化されており、短時間×高密度の知識を効率よく身につける助けとなります。料理に慣れな

い方や食事管理が苦手な方も、気になるテーマの動画から始めてみることで、日々の食生活へのハードルがグッと下がるでしょう。

付録：本レポート内厳選・日本語栄養バランス動画リスト（目安）

視聴者の反応、再生回数と視聴時間、チャンネルの信頼性（発信者が公的機関や大学、医療系専門家であるかどうか）の情報を基に応答に採用した動画^{7, 13, 14, 17, 18}を概要、視聴リンク、動画の長さ、公開年、字幕等の項目で一覧表作成

References (16)

合計数 16 の参考資料が掲載

終わりに

4種類の会話モードで同日に同質問内容である「栄養バランスについての動画」とプロンプトに入力した結果、Quick 応答と Think Deeper では2件の動画、Quick 応答と Smart (GPT-5) では4件の動画が同一であった。情報発信者については、Quick 応答、Smart (GPT-5)、Deep Research の3モードで採用された動画は医療・福祉関連サービス企業であった。Deep Research モード表示動画では専門家による解説はあったが、中には再生不可能であるもの、民間企業の商品 PR を含むもの、栄養バランスよりも特定の食品や食事について取り上げるもの等が含まれていた。プロンプトの質問や要求を拡張解釈した結果、表示した動画、「はじめに」・「まとめ」の文章は、発展的包括的内容となった。学生がテーマを絞って検索することを想定すると、応答が簡略で速い Quick 応答、または Smart (GPT-5) がわかりやすいと思われた。AI 出現以前からある検索エンジンで検索する際、キーワードが簡略であると多くの動画が表示され選択範囲が広いが、Copilot の Quick 応答は情報発信者が公的機関であるもののある程度選んで表示した²¹。ただし、公的機関であっても数多くの動画リストを一度に全部表示したこともあったので、その場合、栄養バランスについての適切な動画を選び出すことに時間を要することも想定された。また同日に同質問内容である「栄養バランスについての動画」とプロンプトに入力した場合、時間が後になると、応答形式が整理されることがある²²ので、学生は AI 出現以前からある検索エンジンを使って同じ動画を探した方が動画タイトルを記憶し、内容を理解しやすいと感じる可能性が考えられた。今後、検索エンジンでの動画検索も含めて、効率的に動画を選択し、わかりやすく、必要な情報を速やかに得る方法をキーワードやプロンプト入力内容とあわせて検討していきたい。

参考資料

- 1) 「ほかの国ではどんなフードガイドを用いているの？」農林水産省, <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/gaikoku.html>, (2023. 9. 20)
- 2) 「会話モードの違い一覧」, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索), 2025. 9. 27 閲覧, <https://support.microsoft.com/ja-jp/topic/microsoft-copilot%E3%81%AE%E4%BC%9A%E8%A9%B1%E3%83%A2%E3>

83%BC%E3%83%89-575efe12-eb34-4437-885a-440f7623cffb

- 3) 「栄養士と学ぶ！！食事バランス【食育動画】」, 熊本市公式チャンネル, https://www.youtube.com/watch?v=e-R2FC_XGio, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 4) 「栄養バランス基本の“き” (動画 A)」, かなちゃん TV (神奈川県公式), <https://www.youtube.com/watch?v=QtbMDppuSMg>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 5) 「いつもの食事を一工夫！栄養バランスの取れた食事に」, 葛飾区健康部 (保健所) 健康づくり課, 東京聖栄大学管理栄養学科 教授 風見公子, https://www.youtube.com/results?search_query=, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 6) 「【高校生・大学生必見！食育動画②】一緒に学ぼう！栄養バランスの良い食事」, 石川県公チャンネル, 金沢学院大学 栄養学科, <https://www.youtube.com/watch?v=mYvYrtmr2K4>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 7) 「【解説】今すぐできる！普段の食事を『栄養バランスの良い食事』に変える3つの方法を管理栄養士がわかりやすく解説します！」, Doctor Trust, ドクタートラスト公式チャンネル, <https://www.youtube.com/watch?v=VywBRWoNXhs>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 8) 「【食育】3色食品群を学ぼう『栄養バランスを整える～赤・黄色・緑でじょうぶな体～』」, 【茅ヶ崎市公式】茅ヶ崎動画ライブラリー, <https://www.youtube.com/watch?v=gmX0i7Q4EuE&t=4s>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 9) 「食育動画のご紹介」, 農林水産省, <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/movie/index.html>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 10) 「特設 Web コンテンツ『食事バランス教室』を公開」, 厚生労働省, https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13246.html, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 11) 「【3分半で学ぶ】健康で栄養バランスの良い食事 ヒントは色の数！－岡山でがんばる農家も応援」, KSB 瀬戸内海放送, <https://www.youtube.com/watch?v=Eu3kFnXsm2Y>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 12) 「栄養バランスのとれた食事－管理栄養士の献立－」, 葛飾区健康部 (保健所) 健康づくり課, 東京聖栄大学管理栄養学科 教授 風見公子, <https://www.youtube.com/watch?v=sMYZKxyDi0M&t=21s>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 13) 「五大栄養素のはたらきと食事バランス (アニメ・解説)」, McDONALD'S, 食育の時間+(プラス), <https://www.chantotaberu.jp/jikan/search/>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 14) 「【東海農政局食育実践 Web】あなたの食事は大丈夫？食事バランスガイド～基本編～」, 農林水産省 東海農政局, <https://www.youtube.com/watch?v=1QrQJWFaqDs>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 15) 「ビタミンの種類とそれぞれの働きを解説！ビタミンを含む食品を紹介します」, 森永製菓公式, <https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=242&category=health>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 16) 「6つの基礎食品でバランスのよい食事を考えてみよう！」, キューピー食生活アカデミー, <https://www.kewpie.com/academy/body-nutrients/six-food-groups/>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 17) 「管理栄養士が教える健康的な習慣チャンネル」, <https://www.youtube.com/@healthylifena-vi>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 18) 「初心者でも安心！スーパーで迷わない健康的な食材選びガイド」, くらねこ味巡り, <https://kuroneko.shop.jp/healthy-grocery-guide/>, 2025. 4. 30 更新, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 19) 「進化する栄養指導、今、『間食のすすめ』が熱い！」, 日本栄養士会公式解説, 鈴木志保子 会長, <https://www.dietitian.or.jp/84/2023/7.html>, 2025. 9. 28 閲覧, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)

- 20) 「ゼスプリ キウイ TVCM 2024 「栄養バランス」 篇 15 秒」, <https://www.youtube.com/watch?v=SaQKoBZK9BU>, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索)
- 21) Copilot が動画を選ぶ際の基準, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索), 2025. 9. 28 閲覧, <http://copilot.mcirosoft.com>
- 22) Copilot の応答が日によって異なる理由—多角的要因と情報処理の仕組み詳細分析, 情報取得元: Microsoft Copilot (AI 検索), 2025. 9. 28 閲覧, <http://copilot.microsoft.com>
-

[はやし よしみ 健康科学]

表 Copilot が動画を選ぶ際の基準²¹⁾

1. 教育的価値と信頼性
 - 公的機関（厚生労働省、自治体、大学など）や専門家（管理栄養士、医師）が関与しているか
 - 科学的根拠に基づいた内容か（例：三色食品群、食事バランスガイドなど）
2. 対象年齢・学習目的への適合性
 - 子ども向け（アニメやキャラクター使用）
 - 学生・成人向け（実践的な献立例や栄養素の解説）
 - 高齢者向け（生活習慣病予防など）
3. 視覚的・聴覚的わかりやすさ
 - 食材や料理の映像が使われているか
 - 図解やアニメーションで理解しやすいか
 - ナレーションや字幕が明瞭か（特に日本語対応）
4. 実践性・応用可能性
 - 日常生活に取り入れやすい工夫が紹介されているか
 - 献立例や買い物のヒントがあるか
5. 国際比較や文化的背景
 - 他国の食育方法や栄養教育との比較に使えるか（研究テーマにも関連）
 - 文化的な食習慣や教育制度の違いがわかるか
6. 動画の長さ構成
 - 短時間で要点を押さえられるか（例：3分～10分程度）
 - シリーズ構成で段階的に学べるか
7. 公開元と更新頻度
 - YouTube 公式チャンネルや教育機関のアカウントからの発信か
 - 最近公開されたもので、情報が古くないか