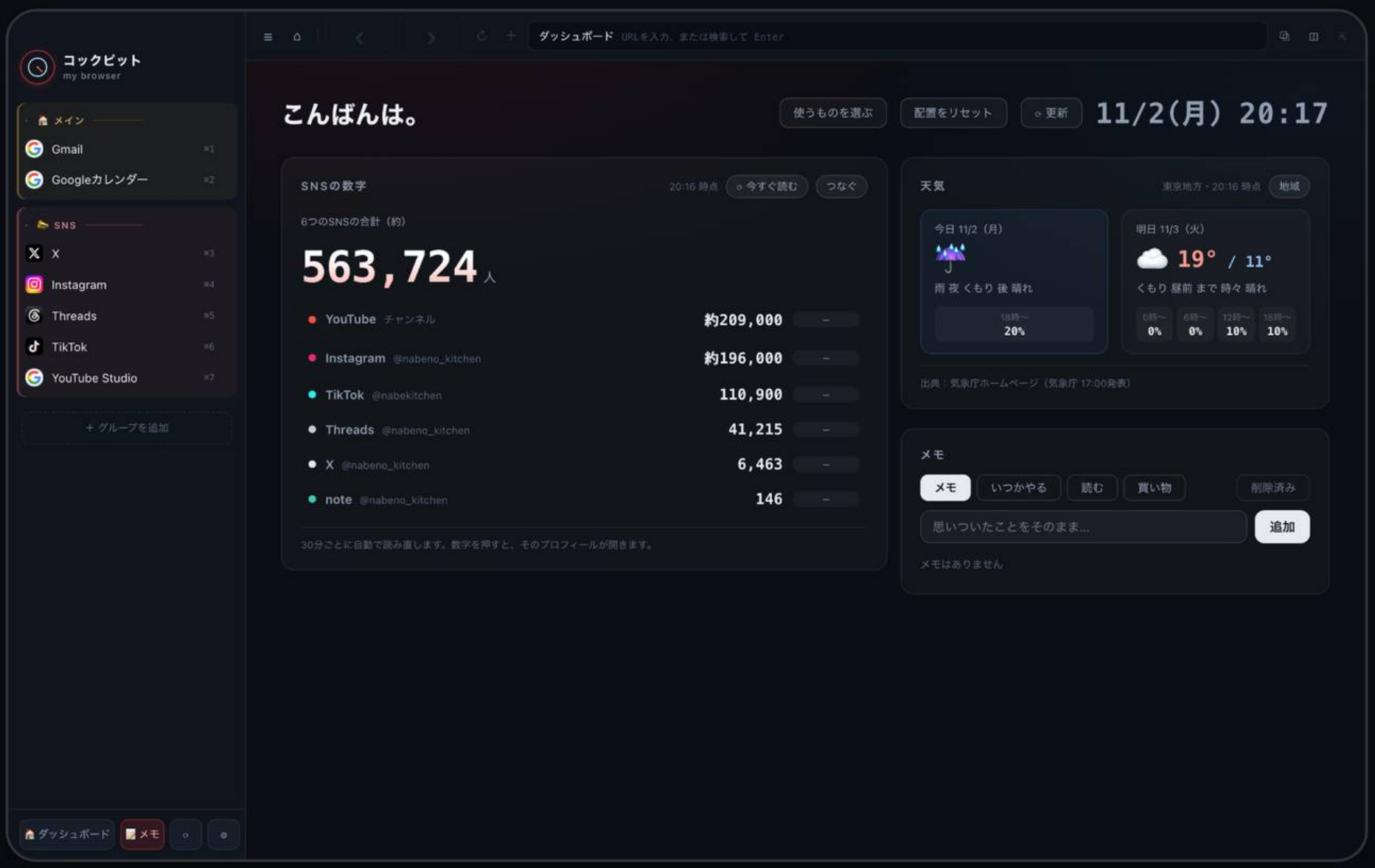
料理系SNS攻略メルマガ 読者限定プレゼント

全SNSの数字を、1画面で。

私が毎日使っている「コックピット」を、
そのまま動く形でお渡しします。



APIの申請も鍵もいらない　**Claude Codeで約15分**　**使うものだけ選べる**

※ログインなしで、私のアカウント名を入れただけの実際の画面です（24時間比は1日たつと出ます）

なべ（男飯料理研究家）

私の使い方

常に、目の届くところに

こんな感じで、私は常にパソコンの見えるところ、目の届くところに配置して、**これを中心に仕事をしています。**



イメージは、**飛行機のコックピット**です。



コックピット一式

こんな時間、ありませんか？

毎朝、SNSを
順番に開いて数字を見ている

- Instagram を開く → フォロワーを見る
- YouTube Studio を開く → 登録者を見る
- TikTok を開く → フォロワーを見る
- X を開く → フォロワーを見る

1日5分 × 365日 ＝ 約30時間

コックピットを開いた瞬間に、全部そろっています。



できること

使うものだけ、チェックで選べます

ダッシュボード（最初の画面で選べる）

- ✓ **SNSの数字**
  YouTube・Instagram・TikTok・Threads・X・note・Substack
- ✓ **24時間で何人増えたか**
- ✓ **天気**
  今日と明日・気温・雨の確率（気象庁の予報）
- ✓ **メモ**
  「いつかやる」「読む」「買い物」に分けられる

ブラウザとして（全員に入る）

- ✓ よく使うサイトを左に一覧。ログインしたまま切り替え
- ✓ 同じサービスの別アカウントを同時に
- ✓ タブ・2画面・YouTubeは裏でも止まらない

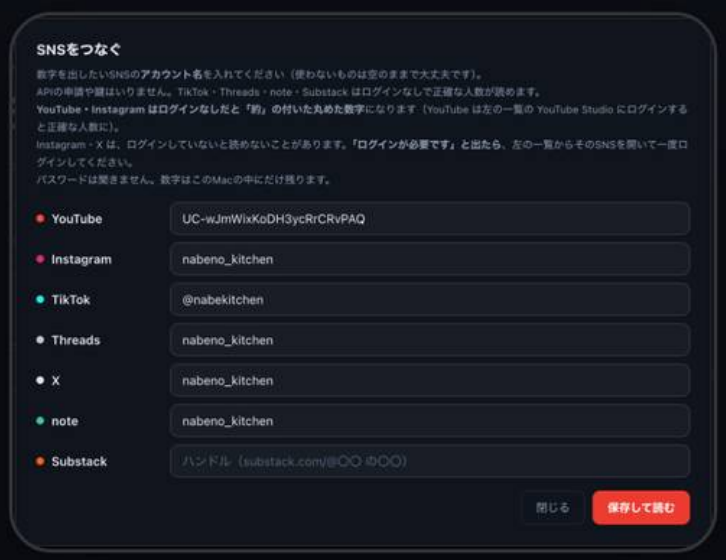
あとから足せる（Claude Codeに頼むだけ）

- ＋ 予定・Gmailの未読・祝日・為替・フォロワーのグラフ・目標まであと何人
- × **銀行・証券にはログインしません**
  お金を動かせるサイトは、普段のブラウザで。残高は会計ソフトから読むだけ

いちばんの目玉

アカウント名を
入れるだけ

APIの申請も、鍵もいりません。
見えない窓でプロフィールを開いて、数字だけを読みます。





TikTok・Threads・note・Substack はログインなしで正確な人数。**YouTube・Instagram はログインなしだと「約」の付いた丸めた数字**（YouTube は YouTube Studio にログインすると正確に）。Instagram・X は、ログインしていないと読めないことがあります。

🔑

APIの申請も
鍵もいらない

アカウント名だけ。
ログインは任意です

⟳

30分ごとに
自動で読み直す

今すぐ見たいときは
ボタン1つ

📈

24時間で
何人増えたか

つないで1日たつと
出ます

YouTube　Instagram　TikTok　Threads　X　note　Substack

毎日見るもの

天気とメモも、同じ画面に



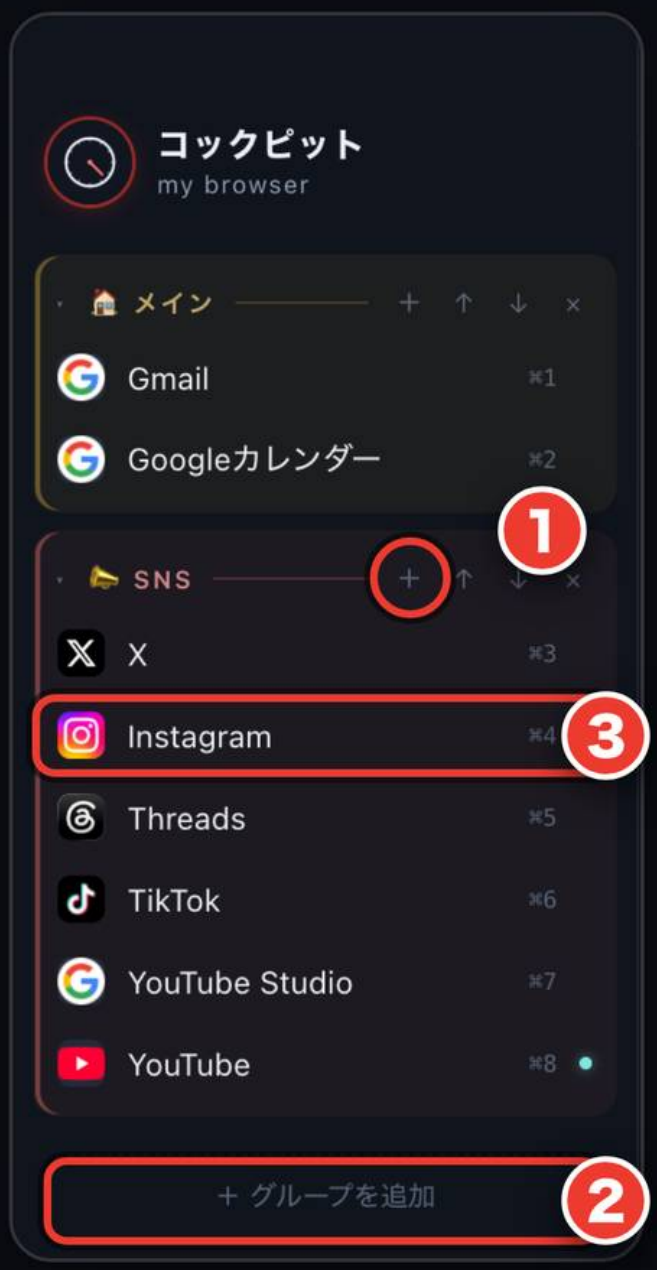
気象庁の予報。都道府県と地域を選ぶだけで、今日と明日の天気・気温・雨の確率が出ます。



思いついたら、すぐ書く。このパソコンの中にだけ保存します。

ブラウザとしても

よく使うサイトを、ログインしたまま切り替え



1 見出しの「＋」でサイトを追加
そのグループに入ります。名前とURLだけで、アイコンは自動（＋ ↑ ↓ × は見出しに触れると出ます）

2 一番下の「＋ グループを追加」
仕事・SNS・AI・お客さん…と、好きな分け方で

3 並べ替え・名前の変更・消す
ドラッグで並べ替え。右クリック（またはダブルクリック）で名前の変更・消す。消してもログインの状態は残ります

ログインしたまま切り替え
左の一覧を押すだけ。毎回ログインし直さない

別アカウントも同時に
「ログインの入れ物」を分けると、同じサービスの2つ目も並べて使える

◫ **タブ・2画面**（投稿画面と分析画面を左右に）／🎵 **YouTubeは裏でも止まらない**／💤 **30分見ていないサイトは眠らせて**パソコンを軽く保つ

入れ方

Claude Codeに
貼るだけ。3ステップ

1 「コックピット一式」をダウンロードして開く

このPDFが入っているフォルダです。中身はそのままで大丈夫

2 Claude Codeに「貼る文」を貼る

Mac は「02_Claude Codeに貼る文（Mac）.txt」、Windows は「…（Windows）.txt」の中身を全部コピーして貼るだけ。あとは Claude Code が入れてくれます

```
コックピット（自分専用の業務ブラウザ）を、
このMacに入れてください。（Windows版もあります）
1. ダウンロードフォルダから「コックピット一式」を探して…
…（このあと、入れ方と守ってほしいことが続きます）
```

3 開いたら、使うものをチェック

カード・左の一覧のサイト・SNSの名前を選ぶだけ

用意するもの：Mac（macOS 13以降）か Windows 10／11 と、Claude Code だけ。Node.js（22.12以上）が入っていれば10〜15分、無ければ＋10分（Claude Code が入れ方を案内）。
Mac は動作まで確認済み。Windows は組み立てまで確認・実機での動作確認はこれからです。

はじめの選択

使うものだけ、チェックで選ぶ



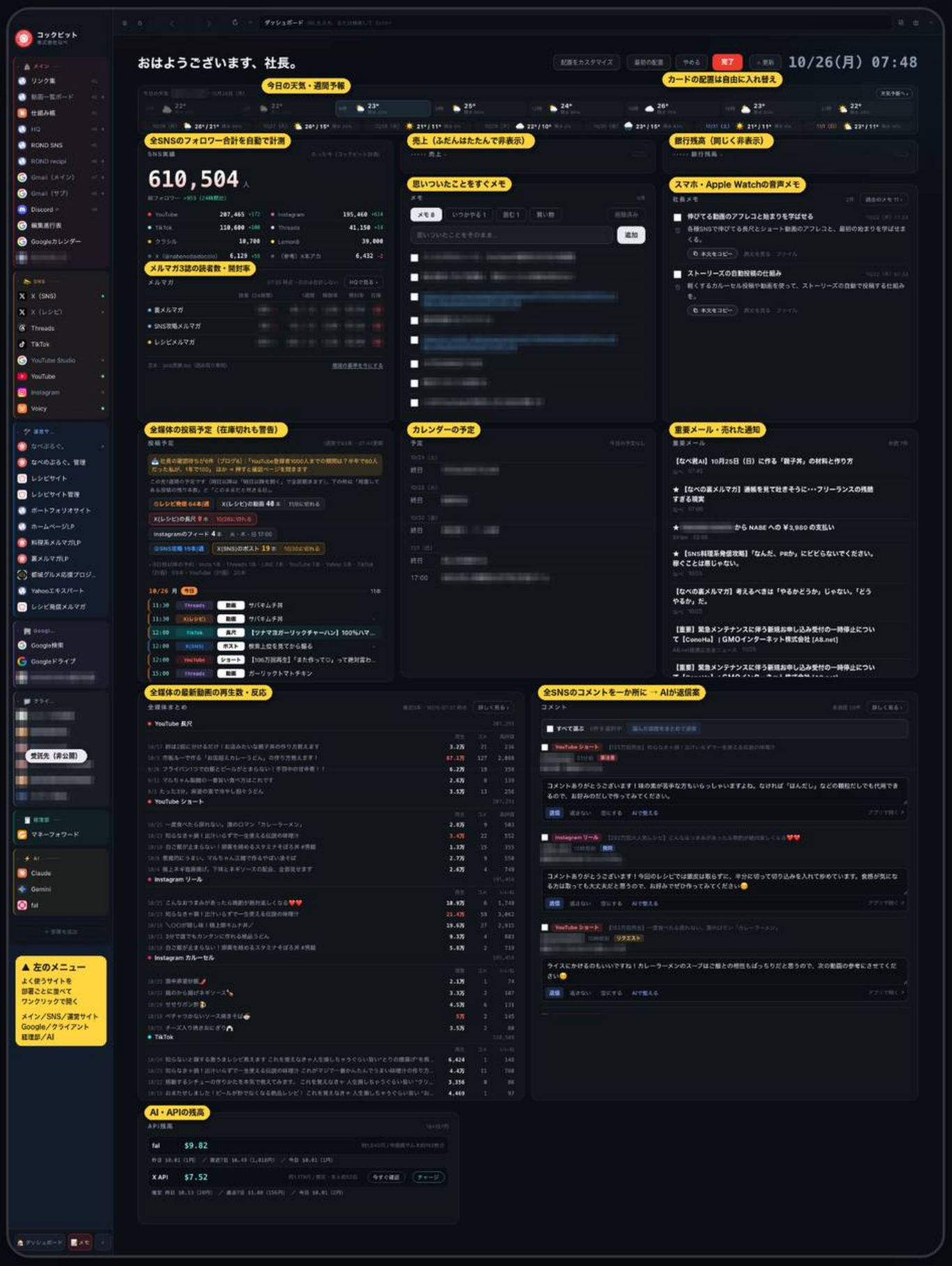
① ダッシュボードに出すカードを選ぶ



② 左の一覧に入れるサイトを選ぶ → ③ SNSの名前を入れる。あとからいつでも選び直せます

私の場合

私のコックピットは、こんな感じ



毎朝これ1画面で、SNS・売上・投稿予定・コメント・メールを見ています（一部はモザイク）

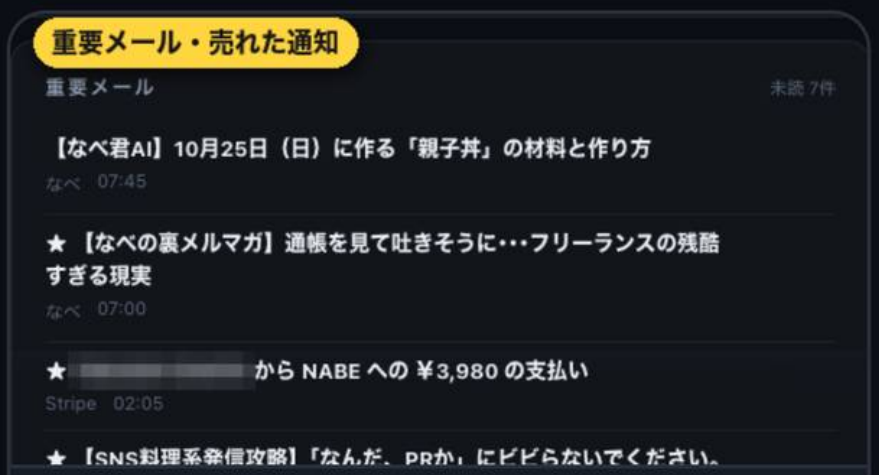
自分用に育てる

あちこち見に行く作業を、全部ここにまとめました



コメントを一か所に。AIが返信案

私は読んで「送信」を押すだけ



重要メールと、売れた通知

メルマガの返信・支払いの知らせだけ



全媒体の投稿予定。在庫切れも警告

「あと何本で切れるか」が先に分かる



全媒体の最新動画の再生数・反応

3つのSNSを1つの表で

ほかにも：売上・銀行残高（会計ソフトから読むだけ）／スマホ・Apple Watchの音声メモ／AIやAPIの残高／天気・メモ・カレンダー。**全部、Claude Code に「ここに◯◯を足して」と言って作ったもの**です。鍵の申請が要るものは、Claude Code が「何が要るか」から案内します。

自分用に育てる

足したいものは、Claude Codeに頼むだけ

今日と明日の予定のカードを足して

Gmailの未読の数を出して

コメントを一か所に集めて、返信案も出して

フォロワーの1週間のグラフを出して

Instagram 1万人まで、あと何人？何日に届く？

銀行の残高を、会計ソフトから読んで出して

頼み方の例は「03_カスタマイズ例.md」にまとめました。毎日検索して確かめていることは、だいたいカードにできます。
こういう道具を使いこなしたい人は、まず**「はじめてのClaude Codeの教科書」**から学んでみてください（最後のページ）。

先に知っておくと迷わない

つまずきやすい所

「Googleで続ける」ボタンでログインできない

→ **メールアドレスか電話番号でログイン**してください（Googleの決まり）。GmailなどGoogle自身のサイトは、ふつうに入れます

SNSの数字に「ログインが必要です」と出た

→ 横のボタンから、そのSNSに**1回ログイン**すれば次から出ます

数字に「約」が付いている

→ SNS側が丸めて表示しています（YouTube・Instagram）。YouTubeは **YouTube Studio にログイン**すると正確な人数になります

Windowsで「PCが保護されました」と出た

→ **「詳細情報」→「実行」**で開けます。自分のパソコンで自分のために組み立てたアプリなので、署名がないだけです

「24時間比」が「—」のまま

→ **つないでから1日たつと出ます**。Instagram・X が「読めませんでした」のときは、ログインすると安定します

安全について：メモ・ログインの状態・SNSの数字は、すべてあなたのパソコンの中だけ。外に送りません。パスワードはアプリに保存しません（各サイトで普通にログインするだけ）。外に出る通信は、開いたサイト・SNSのプロフィール・気象庁・サイトのアイコン取得だけです。

最後に

作り方そのものを知りたい人へ

このコックピットは、Claude Code に頼みながら私が作りました。こういう道具を使いこなしたい人は、まず教科書から学んでみてください。どんな考えで、どんな順番で作ったかを解説しています。

はじめてのClaude Codeの教科書

第17章で、コックピットの作り方を解説しています。
自分の仕事に合わせた道具を、ゼロから作れるようになります。

教科書の中身を見る

nabenoblog.com/claudecode-textbook/

使ってみた感想や「こんなカードを作った」は、メルマガに返信して教えてもらえるとうれしいです。

なべ 男飯料理研究家