

広告素材 サイズとセーフゾーン早見表

Meta広告の画像と動画を、配置に合う比率と大きさで作り、9:16の文字の置き場所を守り、1つの素材から4:5と9:16を作り分けて入稿するための4枚

この4枚でできること

- ☐ 配置ごとの推奨サイズ、比率、形式、長さ、容量を1枚で引ける
- ☐ 9:16の素材で、文字やロゴを置いてはいけない場所が分かる
- ☐ 1つの素材から、4:5と1:1を切り出す順番が分かる
- ☐ 入稿の前に、6つの点検に印を付けられる

使う順番

素材を作る前に2ページでサイズを決める → 3ページの型紙に合わせて文字を置く → 入稿の前に4ページで点検に印を付ける。

目次

2	画像と動画のサイズ早見表 配置ごとの比率、推奨サイズ、長さ、容量、形式
3	9:16のセーフゾーンの型紙 置いてはいけない場所と、条件ごとの注意
4	作り分けの順番と入稿前の点検 切り出しの4手順、6つの点検、確認先

数字と決まりの出どころ

この資料に載せた内容は、Metaの広告ガイドとビジネスヘルプセンターで2026年10月15日に確かめたことと、講座第19回の記事本文にあるものだけです。数値や画面の名前は時期によって変わることがあります。

画像と動画のサイズ早見表

作る素材は4:5と9:16の2つ

画像

配置	比率	推奨サイズ	最小の幅	最大の容量
Facebookフィード	4:5	1,440×1,800	600px	30MB
Instagramフィード	4:5	1,440×1,800	500px	30MB
Instagramストーリーズ	9:16	1,440×2,560	500px	30MB
Instagramリール	9:16	1,440×2,560	500px	30MB

形式はJPGかPNG。比率の許容誤差はFacebookフィード3%、Instagramの各配置1%。画質が落ちない目安はFacebookフィード4:5で1,440×1,800、Instagramは1,080×1,080以上。

動画

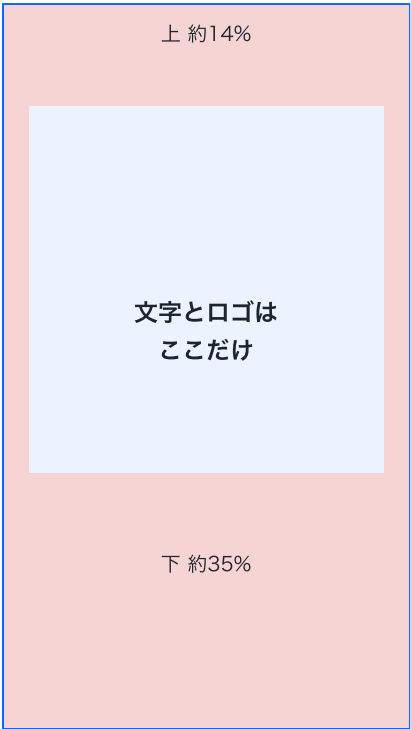
配置	比率	推奨サイズ	長さ	最大の容量
Facebookフィード	4:5	1,440×1,800	1秒～241分	4GB
Instagramフィード	9:16も可	1,080×1,920	1秒～60分	4GB
Instagramストーリーズ	9:16	1,440×2,560	1秒～60分	4GB
Instagramリール	9:16	1,440×2,560	0秒～15分	4GB

形式はMP4かMOV。H.264、固定のフレームレート、128kbps以上のステレオAACの音声。まずは15秒前後で作る。

リール広告に含められないもの。2021年10月15日より前に公開されたリール、ライセンス音楽、変身マスクやカメラエフェクト、GIF、商品タグ。音はオリジナルの音源か、Metaのサウンドコレクションから選ぶ。

9:16のセーフゾーンの型紙

文字やロゴは縦の真ん中の約半分に



場所	割合	1,080×1,920で
上	約14%	上から約270px
下	約35%	下から約670px
左右	約6%	それぞれ約65px

上にはアカウント名、下にはボタンと広告文が重なって表示される。下の3分の1に値段や「詳しくはこちら」を置かない。

条件ごとの注意

条件	置かない場所
Instagramストーリーのスタンプ	上部約14%と下部約20%
リール広告に免責の文を入れる	下部40%に重要な要素を置かない
9:16以外のInstagramフィード	下端と左右の端
迷ったとき	いちばん厳しい下35%に合わせる

広告マネージャーで確かめる。セーフゾーンガードレールをオンにすると、避けるべき場所が黄色で重なって見える。画像の中の文字は2行まで、1行12字前後までを目安にする。

作り分けの順番と入稿前の点検

9:16から始めて真ん中から切り出す

1	9:16（1,080×1,920以上）で撮るか作る
2	文字やロゴは、セーフゾーンの真ん中に置く
3	同じ素材の真ん中から、4:5（1,440×1,800）を切り出す
4	必要なら、真ん中から1:1も切り出す

用意していない比率は、Metaが余白を足す、背景を広げる、切り取る、AIで描き足す方法で埋める。顔や商品が切れていないかをプレビューで見る。特定の配置だけに出したいときは、配置の除外も必要。

入稿前の点検	印
比率 4:5と9:16の2つを用意した	☐
大きさ 4:5は1,440×1,800、9:16は1,440×2,560（最低でも1,080の幅）	☐
形式と容量 画像はJPGかPNGで30MBまで、動画はMP4かMOVで4GBまで	☐
セーフゾーン 9:16の上約14%、下約35%、左右約6%に文字やロゴがない	☐
文字の量 画像の中の文字は2行前後	☐
プレビュー 配置ごとの見え方と、自動で切られた部分を見た	☐

確認先（2026年10月15日確認）

Meta広告ガイド	facebook.com/business/ads-guide
テキストオーバーレイとセーフゾーン	facebook.com/business/help/980593475366490
アスペクト比のベストプラクティス	facebook.com/business/help/103816146375741
画像広告のベストプラクティス	facebook.com/business/help/388369961318508