

ウェルビーイングな会社をつくる福利厚生・健康経営サービス



食育マルシェ のご提案

SHOKU-IKU MARCHE



様々なメディア掲載・認定多数！

厚生労働省
職場での女性の健康づくり事例
としてご紹介いただきました！

出典:厚生労働省<令和2年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業>
「職場と一緒に！働く女性の健康づくり 企業における健康支援の取組事例」



農林水産省
「野菜を食べようプロジェクト」

野菜サポーターに
VACAVOが認定されました
2023年2月3日

- ✓ 第3回女性のあした大賞 サービス大賞受賞(2018年)
- ✓ 日本経済新聞「日経電子版」など各種メディアにも取り上げられています

2017年
「食育マルシェ」サービス開始

※健康経営優良法人認定制度は2016年に創設

- 健康経営研究会 賛助会員
- 健康経営会議 応援団 ほか

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

「食育」を健康経営・福利厚生に取り入れませんか？

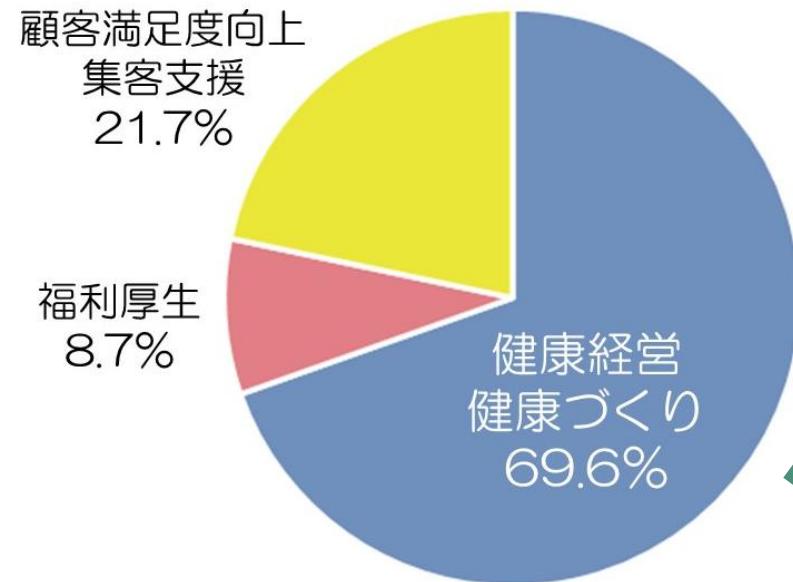
健康経営

- 食生活の改善に向けた取り組み
- 健康意識（ヘルスリテラシー）向上
- コミュニケーション活性化

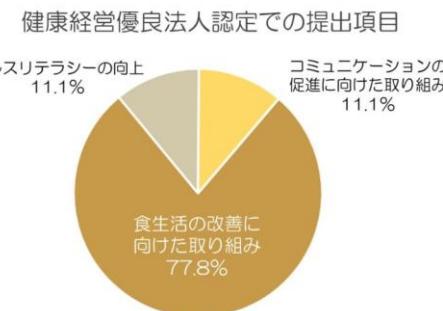
福利厚生

- 本人も家族にも喜ばれる施策
- リクルート対策

導入の理由は？



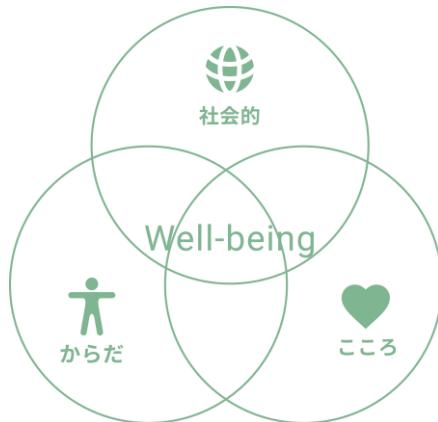
導入企業ご担当者様
2024アンケート結果より



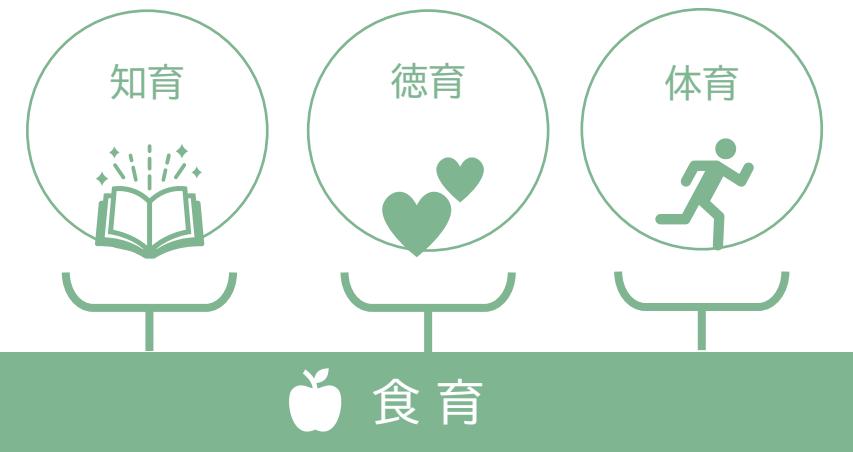
従業員のウェルビーイングに

ウェルビーイング(Well-being)

従業員が心・体・社会的にも健康であり続けることが、組織に良い影響を与えると考えられています



食育とは？

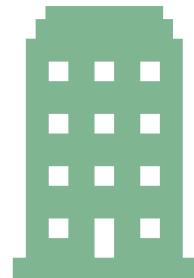


食育は、生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられる(2005年成立 食育基本法にて定められる)とともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。
(農林水産省HPより)

「食育」で健康意識UP

ヘルスリテラシー

健康経営



従業員のエンゲージメント UP



食育マルシェの3つのコース



旬の野菜 コース

参加型クイズセミナーと
野菜マルシェ・宅配がセットの
食育プログラム

健康経営／福利厚生



ワークショップ コース

食育になるものづくり・調理実習など
自らが体験する食育プログラム

交流イベント／SDGs施策／集客に



農業体験 コース

畠での収穫体験など
実際の生産現場で体験し楽しむ
食育プログラム

親子イベント／交流体験企画に



旬の野菜 コース

参加型クイズセミナーと
野菜マルシェ・宅配がセットの
食育プログラム

健康経営／福利厚生

旬の野菜コースとは？

＼ 参加型 ／

野菜クイズセミナー

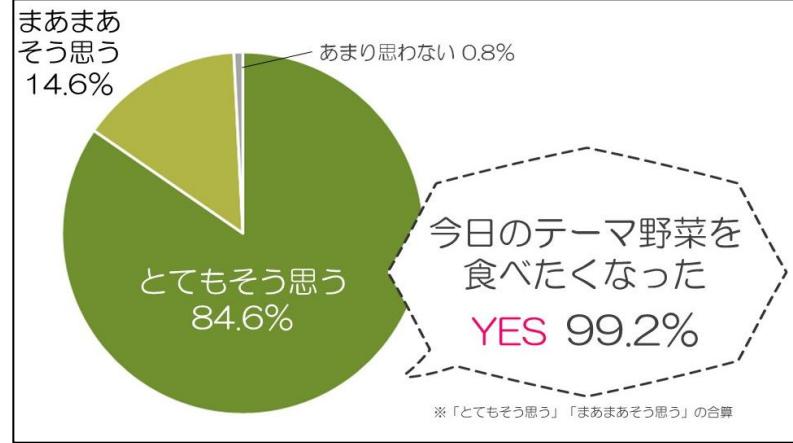


集合開催



約30分間の食育プログラム

野菜をお渡し



2024年参加者アンケート統計結果

セミナーだけでなく
「その後の生活で自ら野菜を食べる」
機会／きっかけをつくる



楽しみながら食生活改善や野菜摂取への意識醸成を目指していきます

野菜コース POINT 1 講師はトップクラスの食の資格者

野菜ソムリエ、管理栄養士、調理師などの資格保有者がセミナーを実施。
その道のプロが会を盛り上げます！



笹井 純子
(栄養士／チーズプロフェッショナル)



坂本 路子
(ベジタブル&フルーツアドバイザー)



藤本 崇代
(野菜ソムリエ/栄養士)



豊岡 加奈子
(野菜ソムリエPro/調理師)



多田 ゆかり
(管理栄養士/食生活アドバイザー)

＼野菜コースの全コンテンツ内容制作／



藤田 久美子
(野菜ソムリエ/健康経営アドバイザー)

▼ 食育講師一覧



株式会社ヴァカボ取締役
東京農業大学グリーンアカデミー講師

2016年、野菜ソムリエとして約5万人の日本一に輝く。ポプラ社の図鑑監修やテレビなどのメディア出演も。

野菜コース
POINT 2

こだわり生産者の美味しい野菜

取り扱う野菜は生産者と直取引！
食才夕がおすすめする有名農家やオーガニック系野菜が多数。

※野菜ではない食材も入ります

<生産者例(一部)>



細谷農園
(千葉県)



みどりの大地
(長野県)



ソムリエファーム
(千葉県)



マスダケール
(静岡県)



斎藤農園
(千葉県)



岩城農園
(茨城県)



YoShiDaファーム
(埼玉県)



ひばり農園
(岩手県)



ファームランドさいとう
(茨城県)

▼ 生産者一覧



野菜コース POINT3 イベント運営の煩わしさをサポート

会の運営もまるっとお任せ、
告知文例集などのツールも完備。



▼ご担当者様向け
開催準備サポートページ



- ✓ 告知用チラシ(PowerPoint)データ
- ✓ 開催告知メール文例集 など

野菜を従業員宅へ配送する際も、
通販サイト「たべいく」を活用すれば、
ご担当者様が個人情報を取りまとめる必要もありません。
※「たべいく」は弊社運営の通販サイトです



おうち便ご導入企業さま向け
「企業専用ページ」

※おうち便費用に込み



▼企業専用ページ
(SAMPLE)

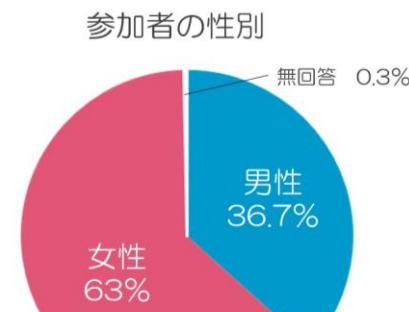
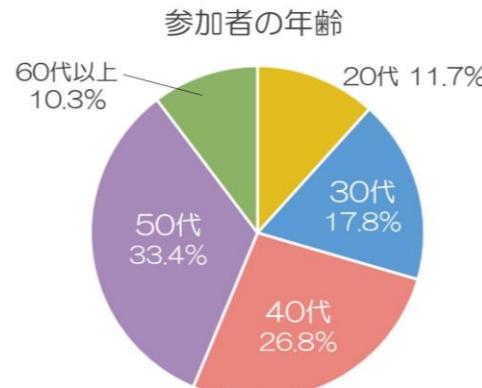


- ・開催日時
- ・実施テーマ
- ・zoomの入室URL
- ・生産者情報
- ・宅配申込みページへのリンク
- ・お届けする野菜の情報
- ・野菜の食べ方動画
- ・終了後アーカイブ掲載 など

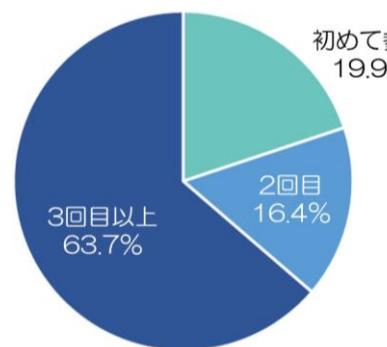
野菜コース

POINT4 高い満足度＆意識改革ができる施策

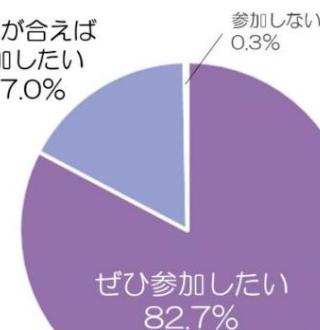
参加した人のほとんどが、「学んだ野菜を食べたくなった」と回答。野菜が食べたくなる施策です！



リピート参加者

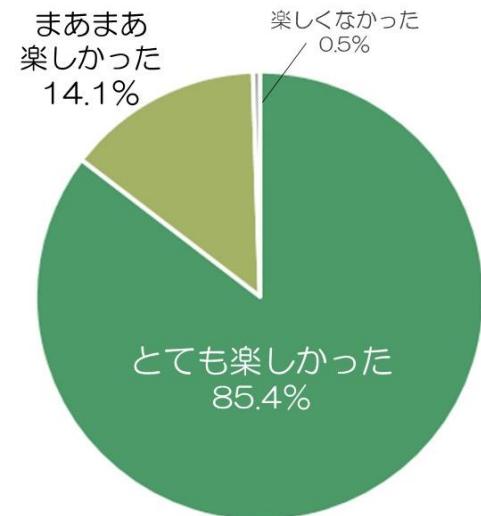


予定が合えば
参加したい



食育マルシェが開催されたら
また参加したいですか？
YES 99.7%

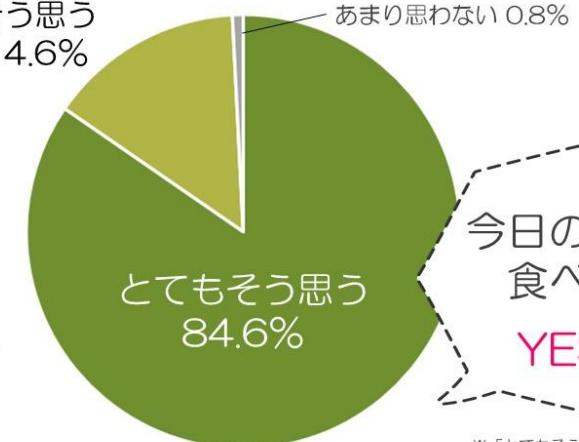
※「ぜひ参加したい」「予定が合えば参加したい」の合算



参加者満足度



まあまあ
そう思う
14.6%



今日のテーマ野菜を
食べたくなった
YES 99.2%

※「とてもそう思う」「まあまあそう思う」の合算

2024年参加者アンケート統計結果

※対象：野菜コース・オンライン開催の一部

セミナーはどんな内容？



＼隣同士でコミュニケーションを交えて進行／



集合開催の様子／昭和興産株式会社 様



優勝景品を用意して
クイズ大会に仕立てる企業様も

※正解数カウントは自己申告制

『参加型 クイズ形式』のセミナー

- ・野菜に興味がない人も楽しみながら参加できる
- ・楽しんでいるうちにいつの間にか知識をインプット

＼zoom投票機能でリアルタイム参加／



導入(健康テーマ) 2スライド

▼
テーマ野菜の
深掘りクイズ約10問

例) 「筋肉をつけよう/ブロッコリー」の実際のコンテンツ



テーマ
**筋肉を
つけよう**

なぜ 筋肉 をつけた方がいいの？

筋肉の役割 体を支え動かす 体温を作り出す 血液を送るポンプ

筋肉量が増えることで…

- 血行促進
 - ✓ 体中に栄養が行き渡ることで良い体の状態に
 - ✓ 顔色が良くなったり肌のきめが整う (前のターンオーバーが正常化)
 - ✓ 肩こりや腰痛の緩和 運動不足による血行不良や姿勢の悪さなどが原因の一つ
 - ✓ 冷え症解消
- 基礎代謝量UP = ダイエット成功
 - 筋肉量が多い人のほうが同じ運動量でもカロリーを多く消費できる
 - 体重が軽くなることで足腰にかかる負担も軽減

筋肉 [インナーマッスル<深層筋>
アウターマッスル<表層筋>]

筋肉をつけるために必要な3つのこと

筋肉 = 筋線維が集まって構成

筋線維1本1本を太く強くする
運動 → 修復

「超回復」 運動すると筋線維が傷つく
補修されると損傷前よりも太くなる

運動 休養 栄養

3つ揃ってはじめて筋肉がつく

筋線維の修復には材料が必要 たんぱく質

睡眠不足だと? 筋肉を大きくするときに必要な成長ホルモンやテストステロンの分泌が低下
休まないと超回復せず に疲労が蓄積する

栄養バランスの良い食事は不可欠

- ✓ ビタミンやミネラルがたんぱく質の分解・合成を助けている
- ✓ 20種類のアミノ酸のうち1つでも欠けると合成できない

注目

<冒頭>健康テーマ
食だけでなく健康づくり全体も
交えてお話しをしていきます



問題 1 第1回

ブロッコリーとして
私たちが食べているのは
植物のどの部分でしょう?

A 果実
B 花のつぼみ

問題 1 第1回

ブロッコリーとして
私たちが食べているのは
植物のどの部分でしょう?

A 果実
B 花のつぼみ

緑の粒1つ1つが
花の蕾です

クイズ出題

解答
解説



例) 「筋肉をつけよう/ブロッコリー」の実際のコンテンツ

問題
6
★★

美味しいブロッコリーは どれでしょう？

A 茎に大きな空洞がある


B 蕁が細長く膨らんでいる


C 房がこんもり丸く隙間がない


問題
6
★★

美味しいブロッコリーは どれでしょう？

A 茎に大きな空洞がある


B 蕁が細長く膨らんでいる


C 房がこんもり丸く隙間がない


こんなブロッコリーを選ぼう

こんもり丸いドーム形で
房が隙間なく密集
つぼみが固く締まっている

上部が平らで
房がバラバラ
NG

新品種「えのきブロッコリー」

健康な茎はブルームに覆われているため
うっすら白いよ

茎の切り口がキレイ

ス（空洞）が入っている
乾燥や変色
NG

茎が枝分かれしていて切り分けやすい

問題
8
★★

ブロッコリーの栄養価を 最も残せる調理方法はどれ？

A 10分以上茹でる


B 少ない水分で蒸す


C 塩を少々加える


問題
8
★★

ブロッコリーの栄養価を 最も残せる調理方法はどれ？

A 10分以上茹でる


B 少ない水分で蒸す


C 塩を少々加える


蒸すとなぜ良いの？

- 水っぽくならずに味が濃く仕上がる
- 水溶性ビタミンの流出が少ない

100g(約1/4房)
600Wで2分間安

<ビタミンC量比較> ブロッコリー100gあたり

生	ゆで	電子レンジ調理	油炒め
140mg	55mg	140mg	130mg

POINT
採れたての
ブロッコリーは
生食できる！

- ✓ 加熱しすぎない（余熱でも火が通る）
- ✓ 加熱後に水にさらさない

フライパンで蒸す方法

- ① フライパンにブロッコリーを入れて
塩を少々振る
- ② 水を少量入れて加熱する
- ③ 水が沸騰してから2~3分蒸す

「指定野菜」とは？
(2026年から15種目)



生活に使って
役立つ内容!!

- ✓ 豆知識や雑学
- ✓ 選び方・保存方法
- ✓ 調理のコツ

セミナーコンテンツ一覧

基本プランならこの中から実施内容をお選びいただけます

体づくり			
	ダイエット レタス		筋肉をつけよう ブロッコリー
<small>《対応時期》11月中旬～4月中旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》12月中旬～1月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	疲労回復 アスパラ		スタミナと体力 にんにく
<small>《対応時期》3月上旬～9月中旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》9月上旬～4月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
QOL (食生活の質向上)			
	お酒のたしなみ方 枝豆		間食のとりかた とうもろこし
<small>《対応時期》7月上旬～8月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》8月上旬～9月上旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	風邪予防 かぼちゃ		目の疲れ対策 ナス
<small>《対応時期》8月下旬～10月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》7月上旬～9月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	免疫力アップ 人参		
<small>《対応時期》11月上旬～2月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>		
美容と健康			
	美肌 パプリカ&ピーマン		減塩 きのこ
<small>《対応時期》6月上旬～9月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》2月～4月・10月～12月</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	抗酸化 トマト		糖質の摂りかた 米
<small>《対応時期》12月上旬～6月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》通年</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	血液サラサラ 玉ねぎ		
<small>《対応時期》3月上旬～10月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>		

睡眠・メンタルヘルス		女性の課題	
	リラックス 柑橘		温活 しょうが
<small>《対応時期》12月上旬～3月上旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》9月上旬～3月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	質の良い睡眠 大豆		貧血予防 ほうれん草
<small>《対応時期》通年</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》10月下旬～6月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>

胃腸			
	腸内環境 ネバネバ野菜		新しい腸活 さつまいも
<small>《対応時期》7月上旬～8月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》10月上旬～2月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	胃もたれ対策 キャベツ		胃腸をいたわる食事法 大根＆カブ
<small>《対応時期》12月上旬～1月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》12月上旬～2月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>

朝食欠食			
	果物を食べよう りんご		果物を食べよう キウイフルーツ
<small>《対応時期》11月上旬～12月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>	<small>《対応時期》11月上旬～1月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>
	朝ごはんを食べよう 春夏の旬野菜		
<small>《対応時期》3月上旬～8月下旬</small>	<small>▲詳細はこちら</small>		

毎月
5 社様限定!
無料体験会
受付中

野菜コースのクイズセミナー部分を無料でデモンストレーション
実施いたします。ぜひご検討にご活用ください。

*無料体験会に野菜はついておりません。ご参加いただけるのはご担当者様経営さま合計5名程度までとなります

お問い合わせ・無料体験会申込はこちらから!▶▶▶



基本プラン

1社のみの開催で
カスタマイズ可能

<大規模法人向け>

- ✓ 開催スケジュールを決められる
 - ✓ 野菜負担額を設定可能
 - ✓ SPOT1回から開催OK
- ✓ 実施コンテンツ内容を選べます

どちらも食育の内容は同じ

ライトプラン

企業合同の固定日時で
ウェビナー開催

<中小規模法人向け>

- ✓ 毎月第2水曜日の昼の固定日開催
 - ✓ 野菜は全額企業負担のみ
 - ✓ 年間12ヶ月でのご契約
- ✓ 実施コンテンツは運営部で決定

従業員何名参加しても
月額1万円～(税別)



開催方式

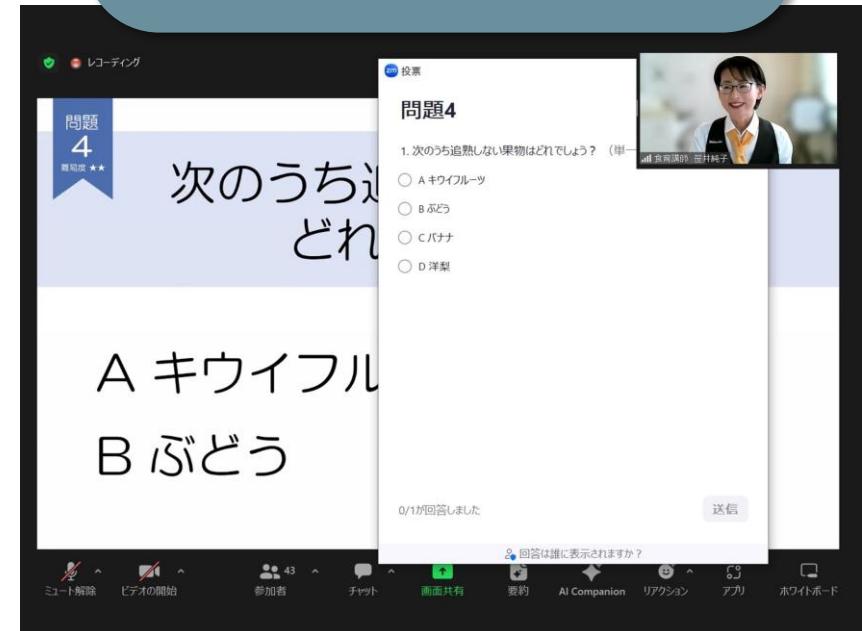
集合開催



食育講師がオフィスへ訪問
会場へ集まって参加

★参加者は会議室に集まっています
講師はオンラインで実施も可能
(パブリックビューイング形式)

オンライン開催



オンライン(zoom)で
自宅や自席から参加

ハイブリット開催

全国支社一斉開催ができます

野菜のお渡し方法

その場で手渡し

(集まって開催する場合)

▼講師によるマルシェ形式



▲担当者さまより配布

クイズセミナー終了後そのまま
参加者へ野菜をお渡しする

おうち便

従業員のご自宅に
野菜BOXを後日お届け



たべいく利用 & 先着順でラクラク
抽選も可能！

実際の流れイメージ①

会場に集まって開催する場合

- 当週頃 木製傾斜台が到着
(講師訪問でオプションにてお申込みいただいた場合)
- 当日 会場準備



160サイズ(佐川急便予定)

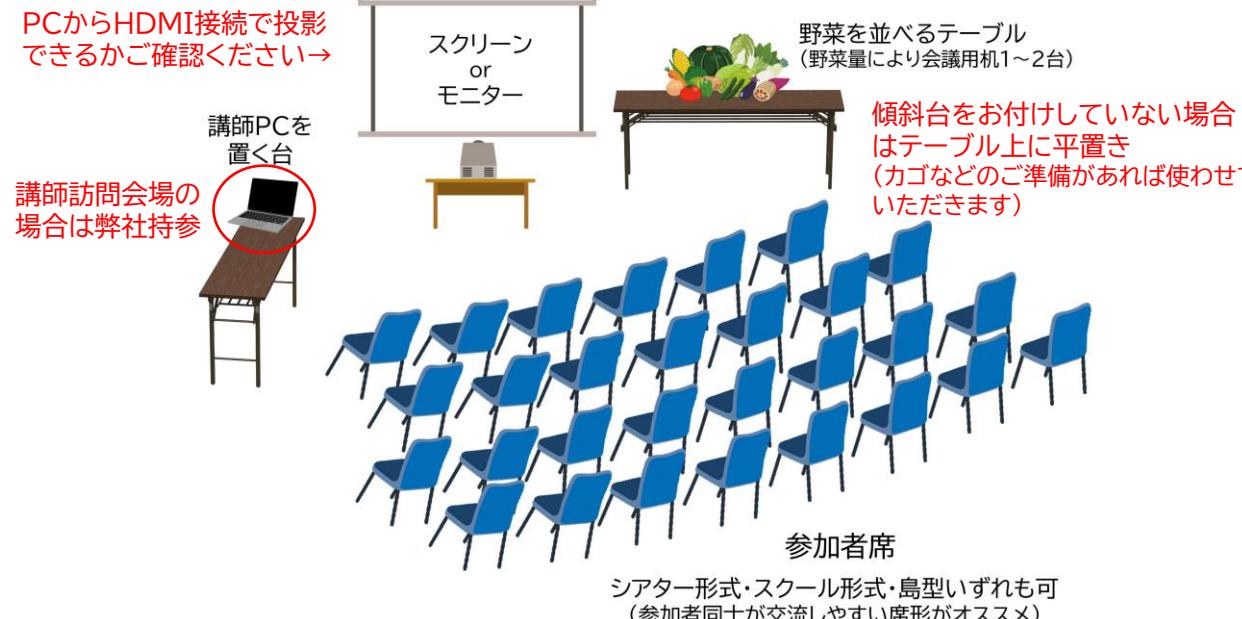
※終了後、発送のご協力お願ひいたします
(定期開催で各回使用する際は、保管のご協力をお願いしております)



講師が組み立て、野菜のディスプレイを行います
箱入りのまま保管いただき講師へお渡しください

会場レイアウト例

スライド投影が出来れば、集会ホール・会議室・執務室内・
コミュニケーションスペース・食堂など、どこでもOK



- 当日午前中 野菜が到着 各生産者からご指定の各オフィスへ直送
(一部運営部発送)

常温便、クール便ともに、段ボールのフタを閉めたまま涼しい部屋に置いてください

蓋を開けると冷気が逃げてしまいますが、開封しなければ数時間でしたらある程度中の冷気を保つことができます



- 30分～1時間前 講師訪問

食育講師1名 + サポートスタッフ1名
投影準備、野菜ディスプレイ など準備



- 5～10分前 参加者会場へ入室開始

- 食育マルシェ開始 ご担当者様よりひとことご挨拶
↓
野菜クイズセミナー(約20分間)
本日の生産者＆野菜の説明(約5分間)



- 食育マルシェ終了 そのままマルシェへ

従業員負担額(販売額)をご自由に設定いただけます ▶ 1袋50円・無料配布など

- 片付け終了 参加者退出後30分程度で片付け完了

★ 売上現金はいったん弊社でお預かりし、請求書で差し引かせていただきます(講師訪問会場のみ)

実際の流れイメージ②

オンライン+おうち便で開催する場合

- お申込後約1週間 専用ページ完成
※専用ページ作成はおうち便お申し込みの企業様のみ
 - 御社内で告知開始 ✓チラシ掲示
✓メール ✓イントラ
 - 当日 開始30分前
関係者さまのみで最終確認=本番用zoomにお入りください
担当講師+弊社運営スタッフ+実施企業担当者さまの3者
 - 5分前 参加者zoom入室開始 専用ページ内ボタンから
 - 食育マルシェ開始 ご担当者様よりひとことご挨拶
↓
野菜クイズセミナー
本日の生産者&野菜説明
おうち便申込方法説明
質疑応答
 - 食育マルシェ終了 参加者ご退出後に、参加人数やその後の流れなど、振り返りをさせていただきます。オンライン接続のまま少々お待ちください。参加者を待機室へ移動後、運営スタッフよりお声かけさせていただきます
 - 録画を専用ページへ掲載 準備でき次第(終了後1時間~当日夕方までには)
- ~
約30分間

▼ ご担当者様向け
開催準備サポートページ



正解数	回答率
9問正解	3%
8問	7%
7問	38%
6問	24%
5問	10%
4問	10%
3問	3%

おうち便申込締切日

※録画視聴の方もOKで当日や翌日の23:59までに設定する企業様が多いです

<おうち便の申込方法例>

先着順

ご担当者さまの手間がない、まずは気楽にやりたい

アンケートに答えると割引クーポンが表示



たべいくにて各自が申込
(在庫設定にて先着順で自動的に締切)



個人情報を従業員様ご自身でたべいくECサイト(弊社運営通販サイト)上にてご入力
いただくため、ご担当者様がExcel等で個人情報を取りまとめる必要はありません

実施後アンケートについて

- ・アンケートURL発表はセミナー中のチャットや専用ページ掲載など
- ・Googleフォーム
- ・アンケート案あり
- ・設問をカスタマイズ可能
- ・導入企業様の独自で実施するのもOK

抽選制

ご担当者さまの手間が少しある、公平性◎

アンケート回答すると抽選フォームへ



抽選 当選者発表(弊社から当選者のみに割引クーポンをメール連絡)



当選者がたべいくにて届け先を申込(申込期間2~3日程度)



当選したけれど申込しない方へご担当者様
からご連絡・また最終判断(1~2日間)

最終締切



おうち便発送

約1週間後～(申込締切日により設定)



こだわり生産者の野菜を詰め合わせて東京(弊社)より個人宅へ発送



必ずテーマ食材
が入ってお届け

BOXに入る野菜の袋数はコンテンツ(テーマ食材)によって変動します
 ※テーマ食材の食べ比べセットや薄箱でのお届けもございます
 ※詳しくは営業担当までお問い合わせください

アンケート集計お渡し

約1か月後 アーカイブ終了



← 野菜の食べ方動画一覧

野菜の袋に書く野菜の「食べ方動画」のQRコードシールが貼ってあります！(おうち便限定)



ハイブリット開催の場合の投影方法例

スクリーンに投影



1台PCをご用意ください

- 有線または強いWi-Fiで接続ください
- 事前にzoomに入れる状態に設定ください

A
御社パソコン

お借りする投影用PC
(zoom参加者画面)

B
ヴァカボパソコン

弊社持参PC=共同ホスト
(投票機能や入室などの裏側画面)

できたら…
有線または強いゲストWi-Fi
をお貸しください



弊社ポケットWi-Fi

画面
弊社持参
ウェブカメラ



講師

ポータブル
マイク

事前のWi-Fiテストを行い
弊社持参PCのスピードテストが問題ない場合
↓
共同ホスト(B)にてカメラ&マイク(弊社持参)をつ
けて講師カメラ(赤丸のセット)とする

- ・投影画面操作(×する)
- ・スクリーンへの映り確認

会場の弊社サポート
スタッフ(2台操作)



<本会場>

<弊社事務所>

ホストPC



- ・Zoom操作
- ・スライド共有
- ・スライド送り

基本プラン

1社のみの開催で
カスタマイズ可能

<大規模法人向け>

- ✓ 開催スケジュールを決められる
 - ✓ 野菜負担額を設定可能
 - ✓ SPOT1回から開催OK
- ✓ 実施コンテンツ内容を選べます

どちらも食育の内容は同じ

ライトプラン

企業合同の固定日時で
ウェビナー開催

<中小規模法人向け>

- ✓ 毎月第2水曜日の昼の固定日開催
 - ✓ 野菜は全額企業負担のみ
 - ✓ 年間12ヶ月でのご契約
- ✓ 実施コンテンツは運営部で決定

従業員何名参加しても
月額1万円～(税別)



＼ ライトプランは固定日開催 ／

毎月 第2水曜日
昼12:15～12:45

従業員何名参加しても **月1万円～**

- ✓ 健康経営
- ✓ 福利厚生

野菜クイズセミナー



セミナーのみのご導入もOK！

野菜をお渡し



OK?

- ・オンライン固定開催日
- ・全企業合同（アレンジできない）

食育セミナーの内容は
基本プランと全く同じ！

＼ こんなご担当者様にオススメ ／

「あまり手間をかけたくない…」
「気楽に導入したい…」
「費用を抑えたい…」



●ライトプラン対象 = 中小規模法人様（大規模法人さまもご相談承ります）

健康経営優良法人認定制度で区分される「中小規模法人」の要件に準じます

【部門の区分】

(1) 「会社法上の会社等」または「土業法人」の場合

業種	大規模法人部門	中小規模法人部門（いずれかに該当すること）	
	従業員数	従業員数	資本金または出資金額
卸売業	101人以上	1人以上100人以下	1億円以下
小売業	51人以上	1人以上50人以下	5,000万円以下
サービス業	101人以上	1人以上100人以下	5,000万円以下
製造業その他	301人以上	1人以上300人以下	3億円以下

※ライトプランは、中小規模法人の健康経営やウェルビーイングを支援するためのプランのため、外部向け（消費者や顧客向け）の施策の際は、基本プランでの対応となります

●セミナーは企業合同・固定日開催

<ライトプランの開催日>

**毎月第2水曜日
昼12:15～12:45（約30分間）**

オンライン<zoomウェビナー方式>

※第2水曜日が、正月・夏季休暇・大型連休また休日の場合は、1週間後にずらして開催させていただきます。詳しくは各年の開催スケジュールにて発表させていただきます。

野菜を付けずにセミナーのみのご導入もOK

ライト企業合同の専用ページあり！



告知チラシ案も毎月メールで送られてくる



ライトプランの実際の取り組み方法

(1)オフィスで集まって行う方法

おすすめ

会議室でモニター投影
集まってみんなで参加

野菜はオフィスへお届けし参加者へ配布



テーマ食材約1/3量:その他の旬野菜約2/3量
(テーマごとに入る割合は変動します)

(2)完全オンラインで各自参加してもらう方法

自宅やデスクから各自で参加

野菜は従業員の自宅へ宅配



必ずテーマ食材が1袋以上
入った野菜BOX
(詳細容量は各テーマごとに変動します)

※弊社運営通販サイト「たべいく」からクーポンを
利用してお届け先をお申込み頂きます

申込締切=セミナー当日23:59まで

(番外編) 録画を活用する方法



終了後、当月の月末まで録画をご視聴いただけます！

- ✓お時間の合わない企業さま → 野菜配付と別日で、録画放映での(1)方法での実施
- ✓お時間の合わない従業員さま → 各自アーカイブを専用ページから視聴

← 従業員のみが入れる食堂なら随时放映もOK

【ライトプランでよくあるご質問】

Q おうち便の申込は、従業員自身ではなく、担当者が代理で全員分の個人情報を入力しても大丈夫ですか？

A 貴社内で問題がなければ、ご担当者様が従業員全員分の申込を行っていただいても問題ございません。(ご担当者さままで全員分ご入力をする際は、クーポン番号等をご本人にメール等で通知いただく必要はなくなります)

Q 社内で配布用の野菜が届いていない場合はどうすればよいですか？

A お手数おかけしますが、運営部まで「野菜配送の追跡番号」をお問い合わせ下さい。早急に確認して追跡番号をご連絡いたします。

Q 来月の野菜の数量を変えたいのですが、できますか？

A 野菜の数量変更、可能です。前の実施日が翌実施日の野菜数量締切日なので、その日までに営業担当までお申し付けください(例:8月の野菜数量の変更締切=7月のセミナー日)
ただし、年間数量が決まっている食材や予約締切日が2か月前までになるものなどもございますので、お早めにご相談ください。

Q 見逃した方のために、翌日社内の食堂で、録画を放映したいのですが大丈夫ですか？

A 大丈夫です。ぜひご活用ください。自社の従業員様しか見ることができない食堂やコミュニケーションスペース、社内モニターなどで、録画を放映いただくのは問題ありません。
ただし、外部の不特定多数の方がいらっしゃる場所での放映や、録画を別の目的で利用することはできません。また録画のご視聴期限は、実施月の末日までとなります。

Q 社内報に実施報告を掲載したいのですが、ウェビナー最中をスクリーンショットしても良いですか？

A 大丈夫です。参加者がご自宅で実践するために、画面を個人的にスマホで写真撮影するのも可です。ただしコンテンツの内容は、食育マルシェ運営会社である株式会社VACAVOに著作権がございます。コンテンツ内容をそのまま二次利用するのはお控えください。

Q おうち便を抽選制にしたいのですが、できますか？

A 抽選制にされる場合は、貴社内で実施ください。事前に担当者様にて申込受付を行い、Excel等で抽選、当選者のみにクーポンをお渡しするなどの方法があります。

Q 従業員の家族を参加させても大丈夫ですか？

A はい、従業員様のご家族さまはご参加歓迎です。

Q 次回からグループ企業も参加させてても良いですか？

A グループ企業様もご参加いただけますが、別途オプション費用が発生いたします。詳しくは営業担当までご相談ください。

旬の野菜コース料金

※料金は全て税込

《セミナー》

■ 基本プラン

日時・開催方式・実施内容をカスタムOK

SPOT	6回/年契	12回/年契
55,000円/回	49,500円/回 10% OFF	44,000円/回 20% OFF

■ ライトプラン

企業合同ウェビナー開催のお手軽プラン

年間契約	3か月契約	1か月契約
11,000円 / 回 × 12ヶ月	16,500円 / 回 × 3ヶ月	27,500円 / 回 × 1ヶ月

《野菜》

■ オフィス納品

	Sプラン	Aプラン	Bプラン
10袋	3,500円	3,000円	2,500円
20袋	7,000円	6,000円	5,000円
35袋	12,250円	10,500円	8,750円
50袋	17,500円	15,000円	12,500円
65袋	22,750円	19,500円	16,250円
80袋	28,000円	24,000円	20,000円
100袋	35,000円	30,000円	25,000円
130袋	45,500円	39,000円	32,500円
200袋	70,000円	60,000円	50,000円
250袋	87,500円	75,000円	62,500円
300袋	105,000円	90,000円	75,000円

■ おうち便

従業員さまのご自宅に食材をお届け

※10箱以上から承ります



	Sプラン	Aプラン	Bプラン
送料込	4,000円	3,500円	2,500円

北海道・沖縄・離島は別途お見積りいたします

オフィス納品送料

10~35袋 50~80袋 100~200袋 250~300袋

1,650円 3,300円 5,500円 8,800円

300袋以上、また北海道・沖縄・離島は別途お見積りいたします

▼コンテンツテーマ一覧ページ



《オプション》



+ 11,000円 / 回

・野菜マルシェ感をUPさせてくれるアイテム

■ 講師訪問開催

+ 16,500円 / 回

- ・講師とサポートスタッフ 2名でお伺いします
- ・東京駅を起点に2名分別途交通費が発生します(東京23区内無料)
- ・ビニール袋など備品類込み

■ ハイブリッド運営費

+ 33,000円 / 回

- ・講師訪問開催費にプラスして、ハイブリット開催にする際にはハイブリット運営費が発生します
- ・会場でのWi-Fiなどのネット接続、また投影用PCなどのご準備をお願いいたします(配信用機材・PCなどは弊社で準備いたします)

■ 優勝景品ご用意 ご予算に合わせてご提案

オンライン大規模開催

■ 運営含む100回線以上~500回線まで + 25,000円 / 回
501回線以上は別途お見積り

食育マルシェ コンテンツテーマ表 2026年版

※2025年12月の情報です
※料金や内容が変動することがございます

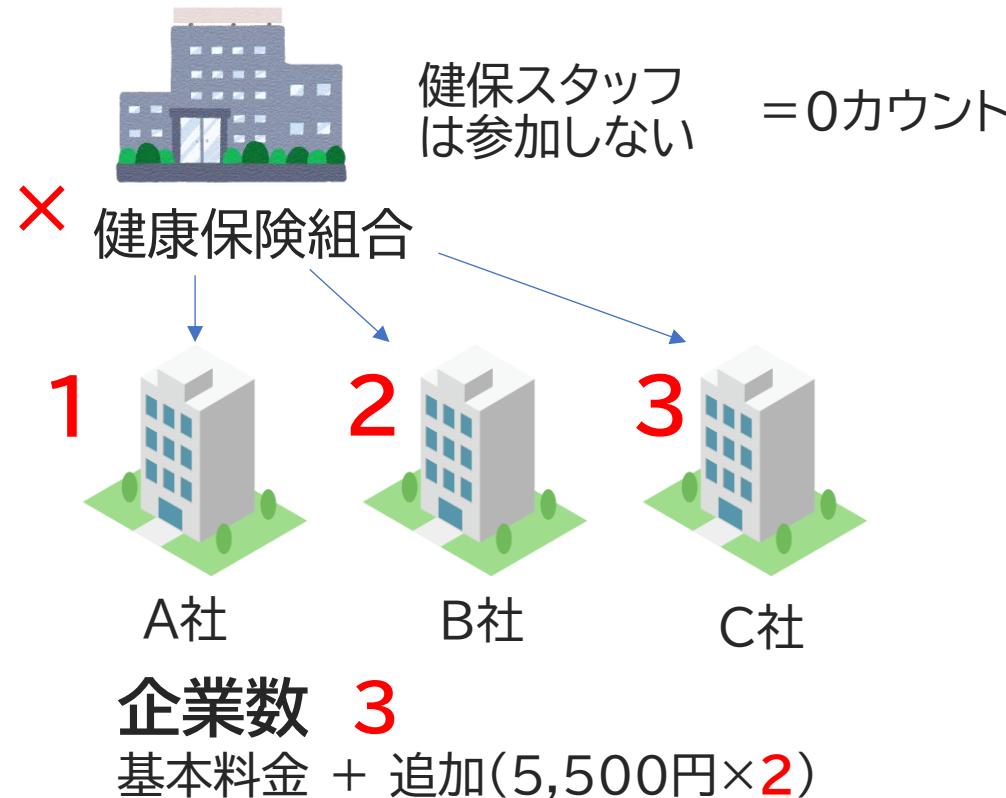
↓実施したいところに○をつけるなどして年間計画表としてご活用ください

詳細内容は食育マルシェHPの各テーマページをご覧ください。

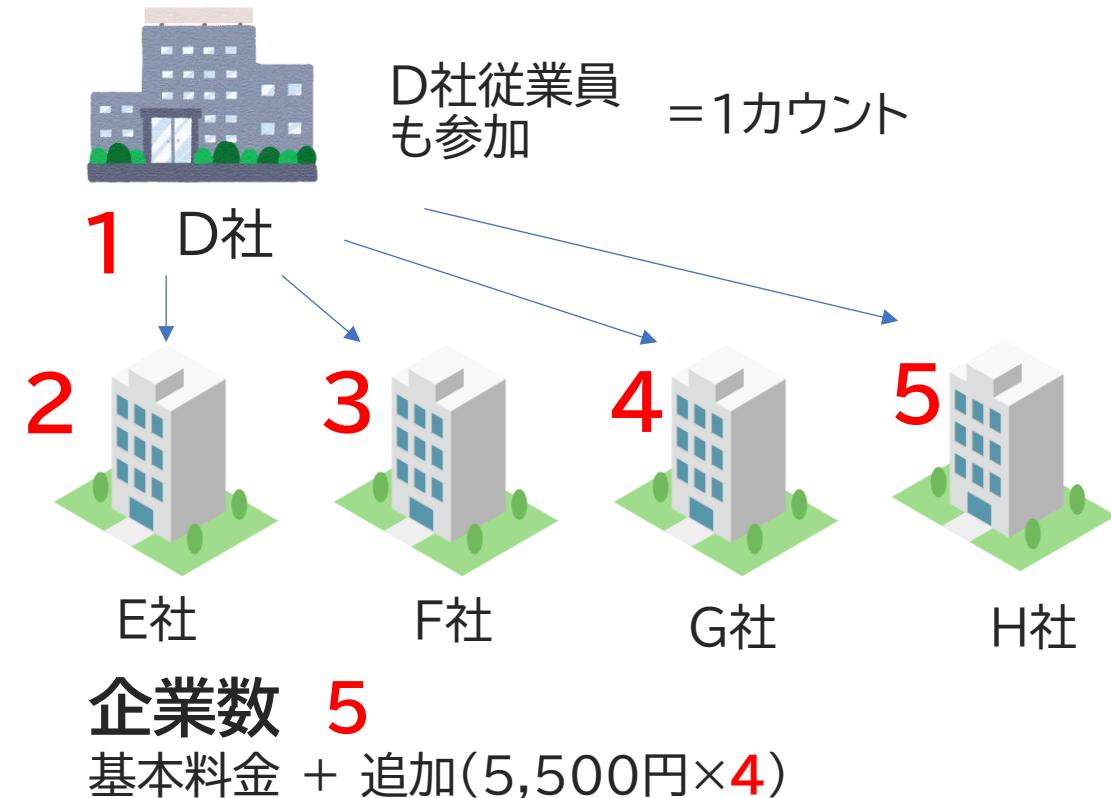
特殊例／健康保険組合・グループ企業でのご導入の場合

2社目以降の企業様1社につき月額料金に5,500円(税込)づつ加算 ※ライト版も同様

健保加入者向け実施の場合



グループ企業一斉実施の場合





ワークショップ コース

食育になるものづくり・調理実習など
自らが体験する食育プログラム

交流イベント／SDGs施策／集客に

<ワークショップ> ご導入シチュエーション

お客様のファン作り



カーディーラーや家具店などの店舗

集客イベントとして



大型ショッピングセンター
住宅展示場

従業員交流企画



労働組合
健康経営／SDGs推進企業
福祉施設

特徴 ①

『食育』になる！

その道のプロや資格者が内容を監修しているものも多数あり

▶ 学びが満載

作って遊ぶだけではないワークショップ

必ず食育に繋がる内容が盛り込まれた構成
になっています（野菜クイズや講話）

▶ 配布資料が充実

資料はだいたい3~5枚のボリューム！

※配布資料には弊社著作権&サービスロゴが入ります

みそ 味噌の基礎知識

種類 > 味噌は大まかに3つに分類されます

- 米味噌 …大豆に米麹と塩を加えて発酵熟成させる
- 麦味噌 …大豆に麥麹と塩を加えて発酵熟成させる
- 豆味噌 … 大豆に麹菌を付けた豆麹と塩を加えて発酵熟成させる
※大豆自体に麹にして仕込む <八丁味噌（愛知県岡崎市）>

味噌の材料 >



豆から作られるものは他にはどんなものがあるかな？

▼おからとは？

豆腐を作るときにできる、大豆から豆乳を絞つごととの搾りかす
卵の花とも言う

✿茶殻と同じ「から」に「卵」をつけて「おから」

【おからの利用割合】 発生量約66万トン

飼料用	65%
肥料用	25%
その他	10% (5~9%が廃棄)
食品用	1%以下

日本豆加工会 平成23年発表資料より

✿お米や大豆などの穀物はたらきをする微生物発酵食品を作るとき
✿★麹は高温（約70℃）で
✿麴 … 中国から伝わ
✿糀 … 日本独特の菌
✿お米におがく（酒米）に酒糀（酒米）

長期熟成 通常の熟成

✿商店（長野県上田市）
✿（信州イタリアン）
✿左は2以上長期熟成

味噌の色あいは、熟成期間中の「メイラード反応」で変化
✿メイラード反応とは、原料に含まれるアミノ酸と糖が反応して、褐色の色素に変化すること。玉ねぎを炒めるとあめ色になるのも同じ反応です

Copyright(C) 2021 vacavo.co All Rights Reserved 告別紙や起用を禁じます

宝石せっけん
→
配布資料

←おから味噌
配布資料

SDGsを考えてみよう「食品ロスの問題」

毎年 約600万トンの食品ロス

野菜だと…たとえば家でこんな経験ありませんか？

- 野菜がまるごと腐ってしまった→使わずに破棄
- 安くて大量買いたけど食べ残した→食べ残しの廃棄
- 皮や茎などを多めに切り捨てた→食べられる部位の過剰除去

他にどんな時に、食品をゴミ箱に捨てるか考えてみましょう！

野菜の長持ち保存方法

使わずに廃棄を防ぐために、野菜の鮮度を長く保つ保存方法をやってみましょう！
基本は、野菜にストレスを与えないこと！

POINT 1 菜

POINT 2 冷蔵庫の中は乾燥している！
ペーパーに包んで乾燥を防ぐ

POINT 3 新聞紙などで乾燥を防ぐ
イモ類や玉ねぎは冷蔵が苦手！常温が向いている野菜もある

長持ち裏ワザ 芯に爪楊枝を刺すと生長が止まり長持ちします
・キャベツ
・トマト
・白菜

作り置き＆冷凍も活用！
・生で食べる野菜
→洗って切っておく
・下処理が必要な野菜
→まとめて茹でておく
→まとめて醤味しておく

食べられるところ捨てていない？
当た前に捨てちゃっているところ、取り除かなくてもOK！実は美味しいんです

ロッコリーの芯
・スキレットしてそのまま焼いて食べ
・茹んでスルランソースの具に

人参の皮
・マリオネームにむせる
・削んで皮のむけに

ピーマンの種
・種を取ったまま冷蔵庫の野菜室に
・丸ごと保管が簡単

Copyright(C) 2022 vacavo.co All Rights Reserved 告別紙や起用を禁じます

特徴 ②

講師が資格者

▶ 食の資格を持つ食育講師

野菜ソムリエや調理師、管理栄養士など
食の資格を持つ食育講師がワークショップ
を行います！

▶ 選抜され教育された講師

食育講師の認定はオーディションで選抜

どの講師も統一の内容で実施できるよう事前研修を行い、デモを行いながら一定水準をクリアした講師がワークショップを行います

※予定していた講師がもしもの時も安心です！



藤田 久美子

野菜ソムリエ



多田 ゆかり

管理栄養士



豊岡 加奈子

野菜ソムリエPro/調理師



増田 純代

野菜ソムリエPro



笹井 純子

栄養士/チーズプロフェッショナル



加野 有美

野菜ソムリエPro



魚谷 真理子

栄養食スペシャリスト



原 真智子

野菜ソムリエ/きのこマイスター



根本 早苗

野菜ソムリエPro

ほか

特徴 ③

明瞭パッケージ化

▶ どのワークショップも統一価格

基本価格 + 材料費人数分 材料費のみWS内容によって変動します

▶ どのワークショップも60分で構成

基本は60分構成ですが、実施内容を省いて40分～45分に短縮できるものもありますのでご相談ください

※実施内容のアレンジは出来かねます



どんなワークショップにする？

ダイレクトな食育をしたい

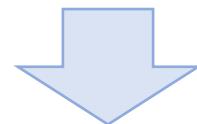


食べる系

- おから味噌づくり
- フルーツ大福づくり
- ほうじ茶焙煎体験

など

会場での飲食を避けたい



クラフト系

- 宝石せっけん作り
- 玉ねぎの皮でハンカチ染め
- 野菜スタンプ

など

参加者ターゲット（親子／女性）

実施目的（SDGs／交流）

実施季節（夏休み／秋祭り）

開催形態（集合／オンライン）

おから味噌づくり



ほうじ茶焙煎体験



フルーツ大福づくり



ドレッシング作り (サラダ試食／ハーブソルト作り)



ワークショップラインナップ ~クラフト系~

野菜エキスで宝石せっけん作り



野菜スタンプでエコバック作り



たまねぎの皮でハンカチ染めに挑戦



ハーブソルトでバスボム作り



廃棄食材でフードハーバリウムづくり



樹脂風粘土（クレイ）で野菜リース作り



塩麹づくり&レモン塩麹ドレッシング



かぼちゃでジャックオーランタン作り



その他、実施したい内容がございましたらお問い合わせ下さい

ご予算

基本料金十材料費

【基本料金】

55,000円／回 (税込)

2回目以降追加 +16,500円

基本料金には下記が含まれています

- ・講師代（1名でおうかがいいたします）
- ・60分のワークショップ実施（短縮実施でも同金額）
- ・交通費（東京駅40km圏内、遠方は別途交通費）

材料費はワークショップ内容により変動いたします
詳細は実施内容ご相談の上、見積書をご依頼ください

※回=1日で実施する開催数

※1日とは、実施前1時間の準備時間を含む拘束8時間まで
(うち休憩1時間)

※拘束時間が8時間を超えると2日目となります

【材料費】

材料10セット以上から承ります

現地実施 ⇒ 成果物1 setあたり 1650円 (税込) ~

各自宅配送 ⇒ 成果物1 setあたり 1980円 (税込) ~ + 別途送料

× 人数

(自宅配送の場合は、配送先を弊社指定のExcelにご入力いただくか、たべいくでの商品ページ作成、割引クーポン発行も可能)

※1か所納品で参加者に材料を取りに来ていただくオンライン形式の場合は、現地実施と材料費同価格となります

材料は小分けになっておりませんので、容器や袋をご準備の上、小分け作業をお願いいたします。小分けされたものをご希望の際、または液体など小分けが難しいものが材料に含まれる際は自宅配送の料金となります（送料はかかった分だけご請求）

ご予算 オプション

★サポートスタッフ 16,500円～／人（税込） 拘束1回3時間～最大8時間まで同一料金
1回の開催でお子様10名（または大人20名）を超える際はご手配ください

※ワークショップのサポートのほか、受付・会場スタッフなどの人員を手配することも可能

※弊社スタッフ以外でサポートについていただくことも可能ですが、その場合は事前に研修にいらしていただき、進行内容やサポートの動き方をレクチャーさせていただく場合がございます

★ディレクション費 33,000円～（税込） 通常は講師1名でおうかがいします
(代理店様は、現場に1名代理店様のご責任者様の在中をお願いします)

★材料当日搬入・搬出 東京都内だと16,500円～（税込） ※搬入・搬出のための駐車場をご用意ください
※東京都外は見積依頼ください

★完成品サンプル 5,500円～（税込） + 送料
※費用ご請求は、ワークショップ実施日ではなくサンプル送付月となります

<キャンセル規定>

開催日の14営業日前（土日祝含まず）以降のキャンセルは、100%のキャンセル料が発生します。実施する日（キット配送日がある場合はキット配送日）から起算して14営業日以前までの日程変更については、キャンセル料は発生しません。実施のお申込み後に材料を手配します。手配後の購入済みの材料につきましては、14営業日以前に問わらず100%のキャンセル料が発生いたします。

ご導入までの流れ

1か月半前 お打合せ＆実施内容決定



見積書



申込書

(1カ月前までに正式にお申し込みください)

1か月前 告知開始

事前打ち合わせ (必要があれば)

～前日 材料を会場へ配達
(荷物のお受け取りをお願いいたします)

当日

1時間前 講師入り準備開始
(荷物を講師へお渡しください)

ワークショップ実施

終了 講師が片付け・荷造り

搬出 荷物を返送

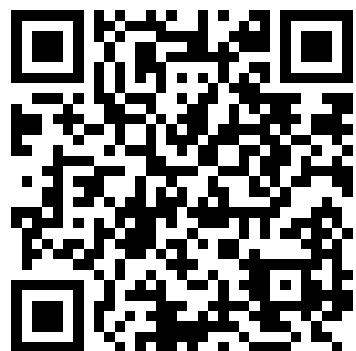
※近くの佐川急便営業所をお呼びください
(弊社元払伝票)

荷物のお受け取りや搬出発送が難しい場合は、当日搬入
搬出をご依頼ください





食育マルシェ
SHOKU-IKU MARCHE



お問い合わせ
株式会社VACAVO(ヴァカボ)

TEL 03-6264-9974
MAIL info@vacavo.co.jp

<営業担当> 池田遙香 ikeda@vacavo.co.jp