

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

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

- ✓ 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

- 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？

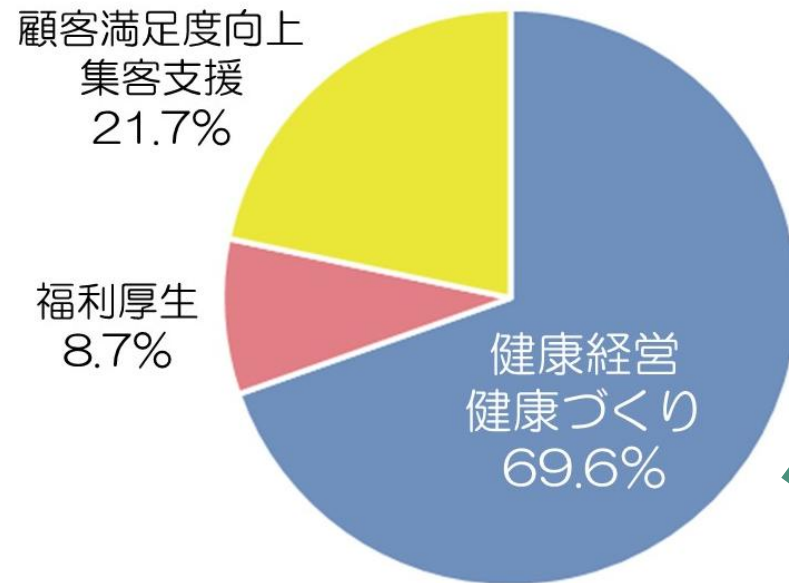
健康経営

- 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

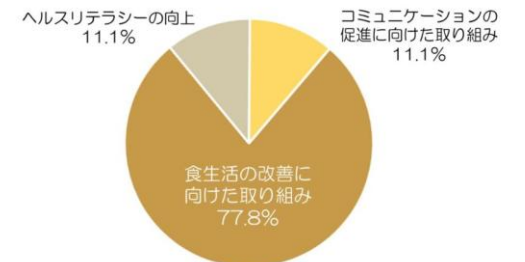
- 本人も家族にも喜ばれる施策
- リクルート対策

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

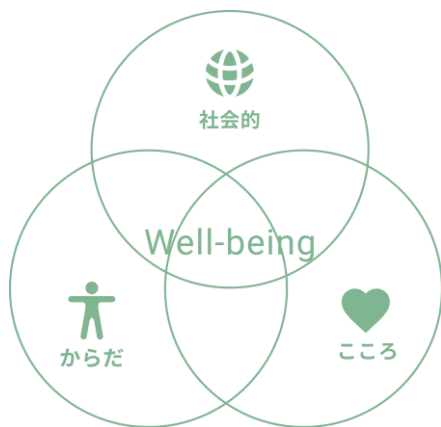
健康経営優良法人認定での提出項目



従業員のウェルビーイングに

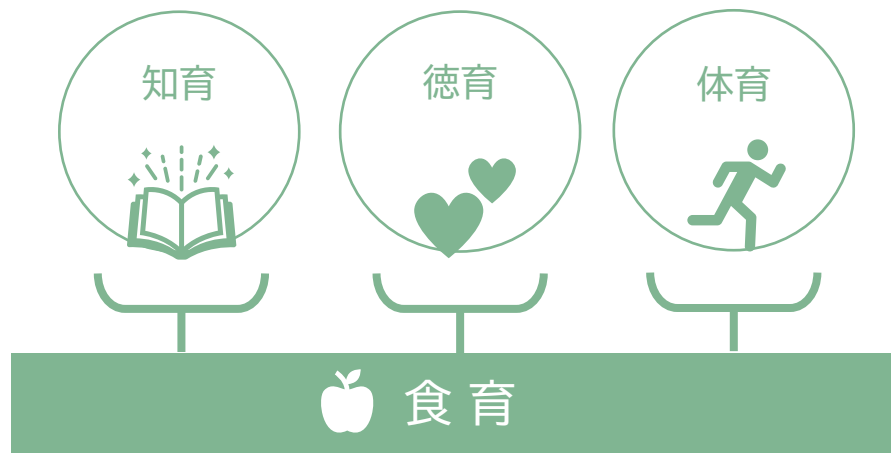
ウェルビーイング(Well-being)

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ていると考えられています

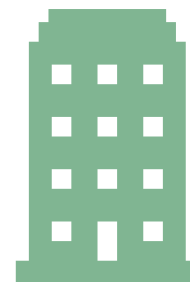


食育とは？

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳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)



健康経営



従業員のエン
ゲージメント
UP

「食育」で健康意識UP

ヘルスリテラシー



食育マルシェの3つのコース

SHOKU-IKU MARCHE



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



食育体験 コース

畑での収穫体験など
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

野菜をお渡し



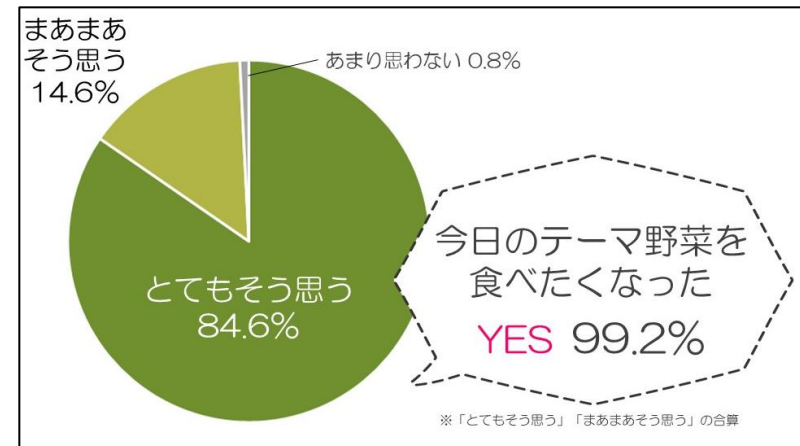
集合開催



オンライン開催



約30分間の食育プログラム



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)

▼ 食育講師一覧



＼ 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)

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！
食オタ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 POINT 3 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。

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



▼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



閲覧パスワードを設定



従業員は割引購入



▼企業専用ページ
(SAMPLE)



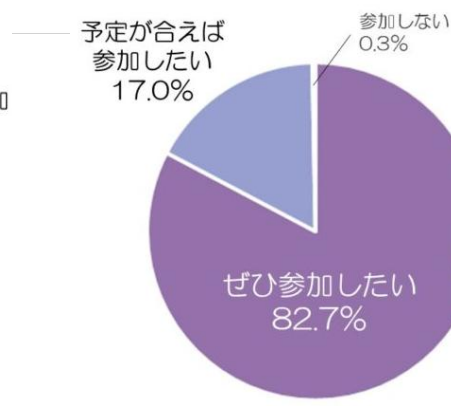
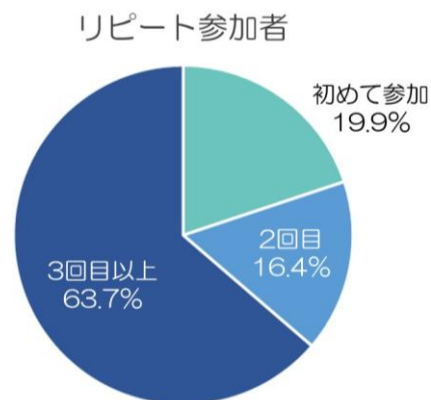
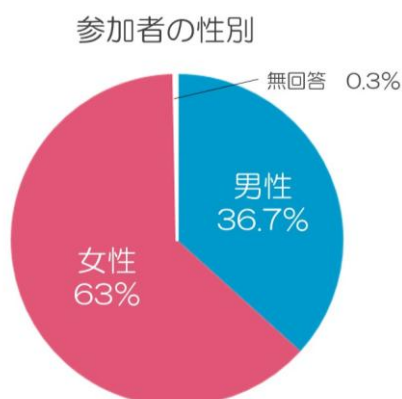
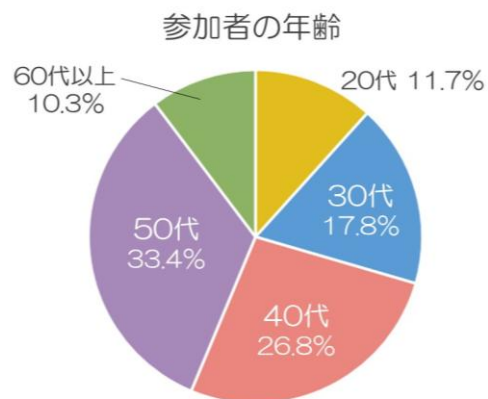
おうち便ご導入企業さま向け
「企業専用ページ」

※おうち便費用に込み

- ・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

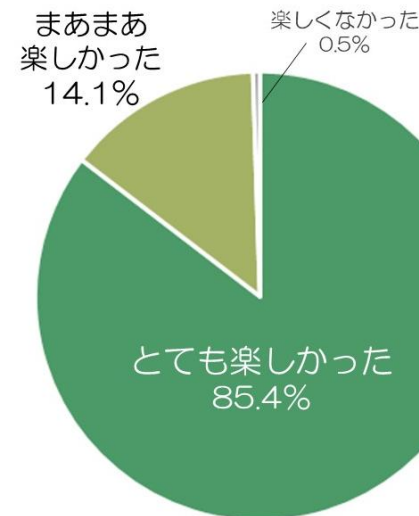
野菜コース POINT4 高い満足度 & 意識改革ができる施策

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！



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%

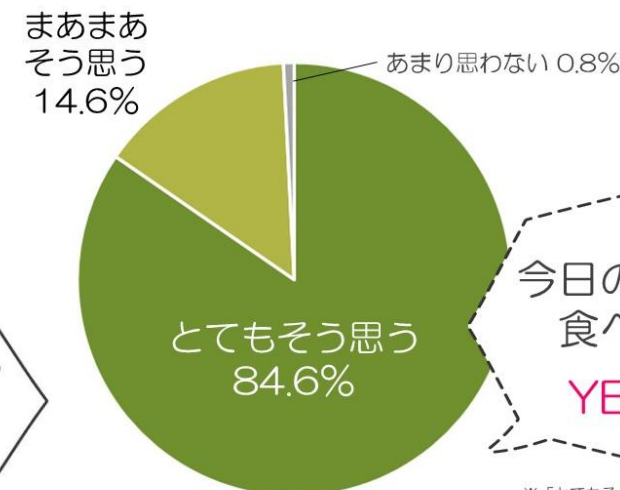
※「ぜひ参加したい」「予定が合えば参加したい」の合算



参加者満足度

楽しかった
99.5%

※「とても楽しかった」「まあまあ楽しかった」の合算



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？



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

＼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

＼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
(肌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 = 筋繊維が集まって構成
筋繊維1本1本を
強くする
運動 → 修復



「超回復」
運動すると筋繊維が傷つく
補修されると損傷前よりも太くなる

筋繊維の修復には材料が必要
たんぱく質

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

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



今日の食材 ブロッコリー

クイズ終了後に何問正解かお聞きしますので
正解数をご自身でカウントしながらご参加ください



問題
1
難易度 ★

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
難易度 ★

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

<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



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
難易度 ★★

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

蕾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
難易度 ★★

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

蕾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

NG 蕾が細長く伸びて膨らんでいる
＝開花に栄養を取られている

NG 上部が平らで房がバラバラ

健康な蕾はブルームに覆われているためうっすら白いよ

NG ス(空洞)が入っている乾燥や変色

茎の切り口がキレイ

茎が乾かされていて切り分けやすい

新品種「えのきブロッコリー」

問題 8
難易度 ★★

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
難易度 ★★

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？

100g (約1/4房) 600Wで2分目安

- 水っぽくならず味が濃く仕上がる
- 水溶性ビタミンの流出が少ない

<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

- 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

採れたてのブロッコリーは生食できる！

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品種)

消費量が多い野菜や多く見られる野菜で価格を安定させ一年を通して食べられるように国が指定したもの

もっと身近に楽しもう
ブロッコリーのさばき方

- 1 小房を切り分けいきほけ風に切る
- 2 中央の太い軸は切り込みを入れ
- 3 手でさくさくハラハラ切ろう！

約半世紀ぶりに仲間入りが決定！
2026年度からブロッコリー
(2024年1月22日 農林水産省が発表)

生活に使えて
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

《対応時期》11月中旬～4月中旬



▲詳細はこちら



筋肉をつけよう ブロッコリー

《対応時期》12月中旬～1月下旬



▲詳細はこちら



疲労回復 アスパラ

《対応時期》3月上旬～9月中旬



▲詳細はこちら



スタミナと体力 にんにく

《対応時期》9月上旬～4月下旬



▲詳細はこちら

QOL（食生活の質向上）



お酒のたしなみ方 枝豆

《対応時期》7月上旬～8月下旬



▲詳細はこちら



間食のとりかた とうもろこし

《対応時期》8月上旬～9月上旬



▲詳細はこちら



風邪予防 かぼちゃ

《対応時期》8月下旬～10月下旬



▲詳細はこちら



目の疲れ対策 ナス

《対応時期》7月上旬～9月下旬



▲詳細はこちら



免疫力アップ 人参

《対応時期》11月上旬～2月下旬



▲詳細はこちら

生活習慣病予防



減塩 きのこ

《対応時期》2月～4月・10月～12月



▲詳細はこちら



糖質の摂りかた 米

《対応時期》通年



▲詳細はこちら



血液サラサラ 玉ねぎ

《対応時期》3月上旬～10月下旬



▲詳細はこちら

美容と健康



美肌 パプリカ&ピーマン

《対応時期》6月上旬～9月下旬



▲詳細はこちら



抗酸化 トマト

《対応時期》12月上旬～6月下旬



▲詳細はこちら

睡眠・メンタルヘルス



リラックス 柑橘

《対応時期》12月上旬～3月上旬



▲詳細はこちら



質の良い睡眠 大豆

《対応時期》通年



▲詳細はこちら

女性の課題



温活 しょうが

《対応時期》9月上旬～3月下旬



▲詳細はこちら



貧血予防 ほうれん草

《対応時期》10月下旬～6月下旬



▲詳細はこちら

胃腸



腸内環境 ネバネバ野菜

《対応時期》7月上旬～8月下旬



▲詳細はこちら



胃もたれ対策 キャベツ

《対応時期》12月上旬～1月下旬



▲詳細はこちら



新しい腸活 さつまいも

《対応時期》10月上旬～2月下旬



▲詳細はこちら



胃腸をいたわる食事法 大根&カブ

《対応時期》12月上旬～2月下旬



▲詳細はこちら

朝食欠食



果物を食べよう りんご

《対応時期》11月上旬～12月下旬



▲詳細はこちら



果物を食べよう キウイフルーツ

《対応時期》11月上旬～1月下旬



▲詳細はこちら



朝ごはんを食べよう 春夏の旬野菜

《対応時期》3月上旬～8月下旬



▲詳細はこちら

・記載の対応時期は目安です。
・詳細はQRコードページ内をご覧ください。お問い合わせください。



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者さま合計5名様までとなります

お問い合わせ・無料体験会申込はこちらから！▶▶▶



基本プラン

どちらも食育の内容は同じ

1社のみで開催で
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

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カ月でのご契約
- ✓ 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

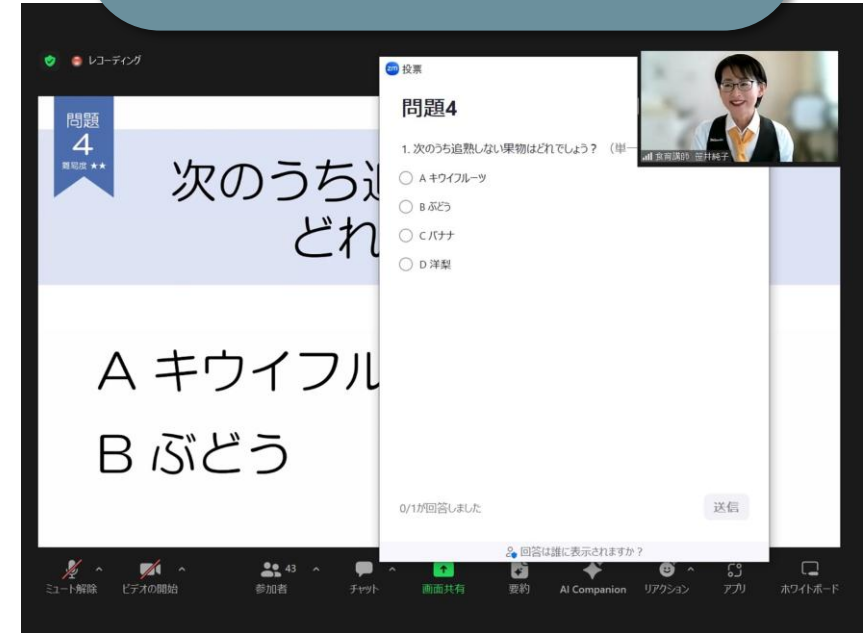
集合開催



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た
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、発送のご協力をお願いいたします
(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

PCからHDMI接続で投影
できるかご確認ください→

講師PCを
置く台
講師訪問会場の
場合は弊社持参

スクリーン
or
モニター

野菜を並べるテーブル
(野菜量により会議用机1~2台)

傾斜台をお付けしていない場合
はテーブル上に平置き
(カゴなどのご準備があれば使わせて
いただきます)

参加者席

シアター形式・スクール形式・島型いずれも可
(参加者同士が交流しやすい席形がオススメ)



- 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だらある程度中の冷気を保つことができます

※野菜ラインナップは当日開催時のお知らせ
※野菜の段ボール等のゴミ廃棄にご協力ください

- 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

約30分間～

- 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

- 片付け終了 参加者退出後30分程度で片付け完了



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

★ 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

※専用ページ作成はおうち便お申し込みの企業様のみ

▼ ご担当者様向け
開催準備サポートページ



- お申込後約1週間 専用ページ完成
- 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

約30分間～

- 食育マルシェ開始

ご担当者様よりひとことご挨拶

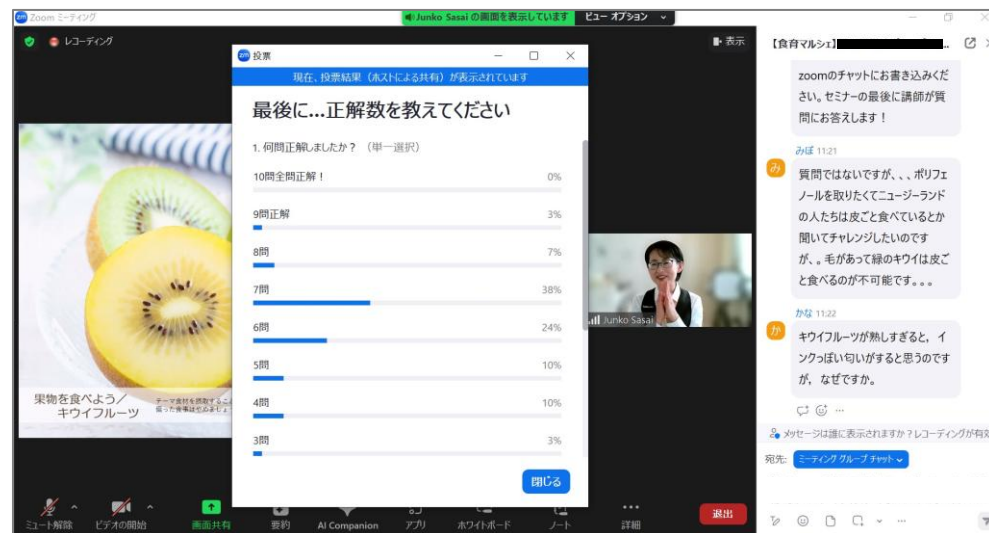
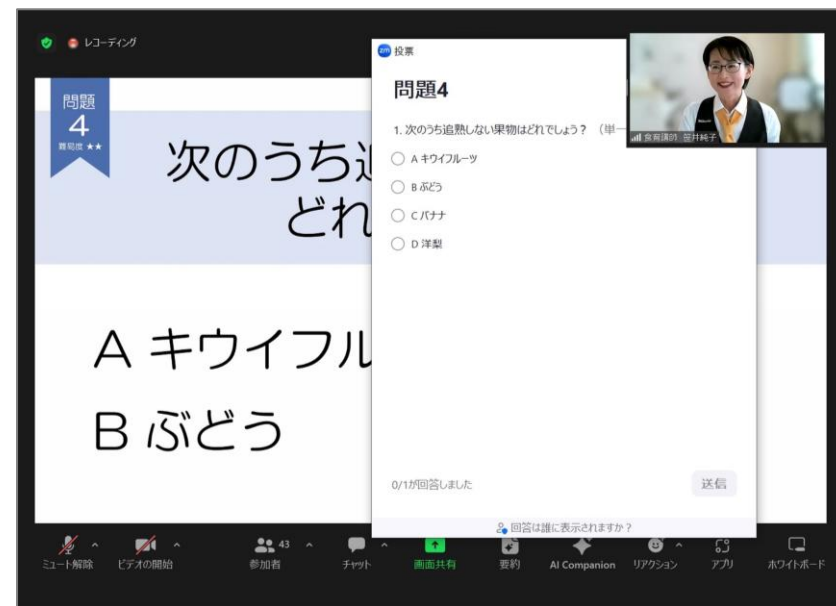
↓

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)



● 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)



個人情報に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)



最終締切

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)



● 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



セミナーで学んだ食材が
ご自宅に届く！



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

- ・投影画面操作(×する)
- ・スクリーンへの映り確認

- ・投票機能(クイズ出題)



会場の弊社サポート
スタッフ(2台操作)

画面

弊社持参
ウェブカメラ

声

弊社持参
集音マイク

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

<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社のみで開催で
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カ月でのご契約
- ✓ 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)



食育マルシェ<ライトプラン>に 単発契約 が新登場！

従業員の食生活改善
施策をしたい

年間契約

11,000円／月

×
12か月

=13万2,000円（税込）

※野菜数量の途中変更OK
※月末締め1か月ごとの請求
（初月に一括支払いもご相談可能）

3か月間集中して
食育月間を行いたい

NEW 単発
3か月契約

（連続した3か月間での実施）

16,500円／月

×
3か月

=4万9,500円（税込）

※お申し込み時に3ヶ月分の野菜数量をお決
め頂き、実施初月末に3ヶ月分をまとめて請求

まずは1度！
従業員の反応を見たい

NEW 単発
1か月契約

27,500円／月

×
1か月

=2万7,500円（税込）

★野菜をお付けする場合は別途費用
（野菜無しでセミナーのみもOK）

\\ 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

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！

野菜クイズセミナー ▶ 野菜をお渡し

企業合同
zoomウェビナー開催



セミナーのみのご導入もOK！

オフィスで野菜配布
or
従業員宅へお届け



\\ 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「士業法人」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)

(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時放映もOK

(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

ライトプラン 2026年スケジュール

実施日	実施テーマ	オフィス配送	おうち便
1月14日	「筋肉をつけよう／ブロッコリー」	A	A
2月18日	「免疫力アップ／人参」	A	A
3月11日	「朝ごはんを食べよう／春夏の旬野菜」	A	A
4月8日	「ダイエット／レタス」	A	A
5月13日	「抗酸化／トマト」	A	S
6月10日	「糖質の取り方／米」	S	A
7月8日	「お酒のたしなみ方／枝豆」	A	S
8月19日	「美肌／パプリカピーマン」	A	A
9月9日	「スタミナと体力／にんにく」	A	A
10月14日	「風邪予防／かぼちゃ」	A	A
11月11日	「果物を食べよう／キウイフルーツ」	A	S
12月9日	「胃腸をいたわる食事法／大根&カブ」	A	A

ライトプランについて



※赤字のスケジュールは第2水曜日が正月・夏季休暇・大型連休また休日に該当するため、1週間後にずらして開催させていただきます

【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。参加者を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/年費	12回/年費
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》



■ 野菜陳列仕器レンタル1台 +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、ハイブリッド開催にする際には
ハイブリッド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

※2026年6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

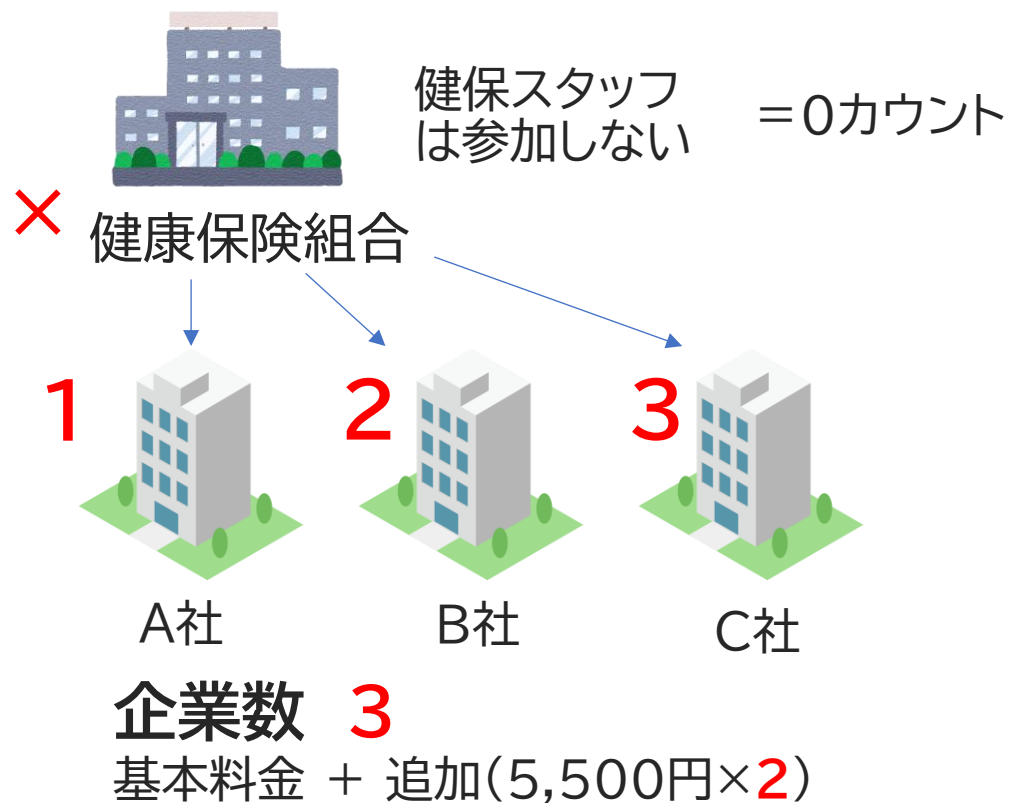
詳細内容は食育マルシェHPの
各テーマページをご覧ください

[illegible]

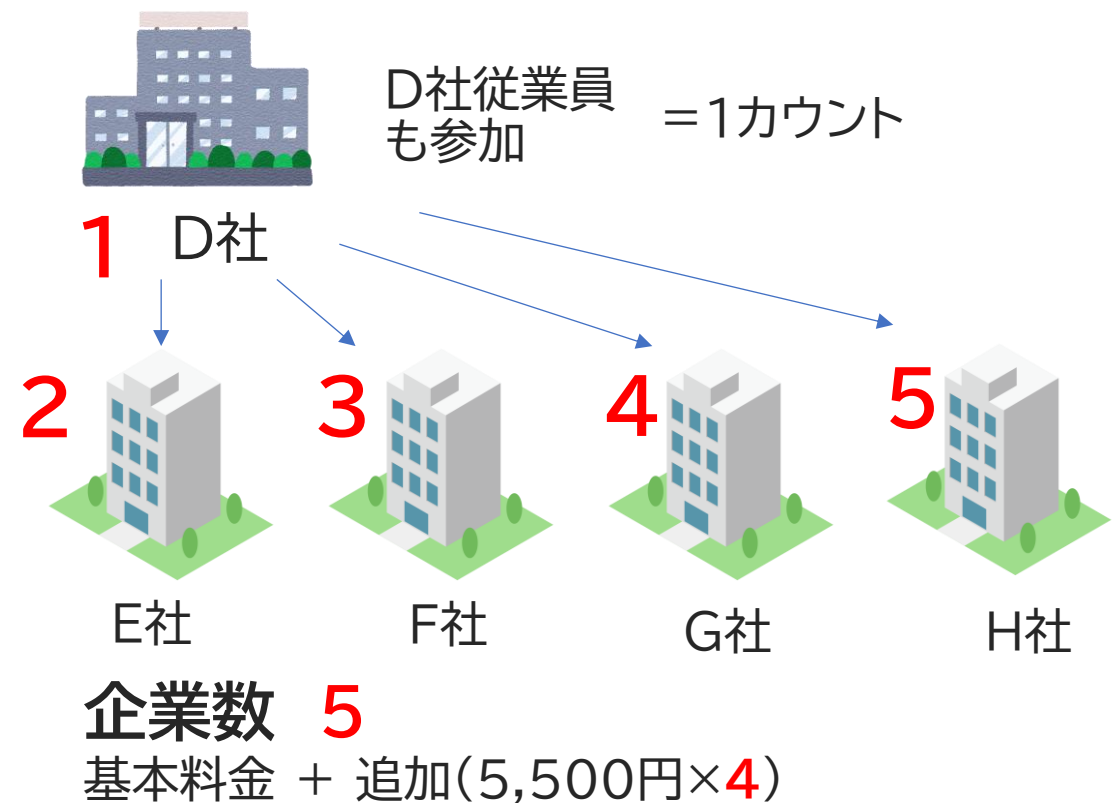
特殊例／健康保険組合・グループ企業でのご導入の場合

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

宝石せっけん
→
配布資料

←おから味噌
配布資料



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
 発酵食スペシャリスト



原 真智子
 野菜ソムリエ/きのみマスター



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）

実施季節（夏休み／秋祭り）

実施目的（SDGs／交流）

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)



野菜エキ스로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



塩麴づくり&レモン塩麴ドレッシング



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＋材料費

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

【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）

※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営業日以前に関わらず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 材料を会場へ配送
(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てください)

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



食育体験 コース

畑での収穫体験など
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

農業体験企画ご予算

生産者により体験料金が異なりますので次ページ以降をご参照ください

基本企画料 330,000円(税込) + 体験料金×人数分

- 基本企画費には、企画運営費、当日のアテンド（講師1名、サポートスタッフ1名、ディレクター1名での運営）、食育マルシェ野菜コースのセミナー1回開催が含まれます
- 体験料金はスタッフ参加の方も、体験をされる際は発生いたします。ご家族で1人分の体験をされる際は、1人分のカウントとなります
- 上記は1チーム通常開催での企画料です。2開催での運営や1泊での企画、また内容のボリュームにより追加費用が発生することがございます

オプション

バスチャーター



大型／大人40名 都内⇄近郊農園往復

+ 250,000円(税込)～ 実施内容によってお見積

添乗員なし

大人45名乗り（バス運行会社例：株式会社JTB）

お昼手配



+ 別途ご相談

おにぎりやサンドイッチ、飲み物など、ご要望に合わせて手配・お見積もりいたします
（主催者様側で手配されても構いません）



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