

# “食育”と健康づくり施策 「食育マルシェ」について



埼玉県ファーム  
あやめ雪  
スライス済み

埼玉県ファーム  
小かぶ  
薄切りにしてあります

埼玉県ファーム  
赤かぶ  
塩辛がけが出来ます

埼玉県ファーム  
人参 (黄)   
香りがいいです!

埼玉県ファーム  
人参  
2002年30分以内  
甘くて香りがいいです

埼玉県ファーム  
山東菜  
白煮-程 炒めるとgood

埼玉県ファーム  
里芋  
めかすには漬けて煮るといい

株式会社VACAVO

取締役 藤田 久美子

野菜ソムリエ  
健康経営アドバイザー

食育カンパニー

VACAVO

株式会社 ヴァカボ

世界中に食育を

コーポレート <https://www.vacavo.co.jp/>

食育マルシェ <https://shokuiku-marche.365market.jp/>

たべいく <https://www.tabeiku.com/>

食オタMAGAZINE <https://media.365market.jp/>





## 株式会社VACAVO

取締役 食オタMAGAZINE編集長

ふじた くみこ

藤田 久美子

〈保有資格〉

野菜ソムリエ（全国チャンピオン）

健康経営アドバイザー

健康マスターエキスパート

野菜ソムリエとしては、2016年野菜ソムリエアワードにて約5万人の中の日本一に輝く。  
元小学校教諭。

ヴァカボでは、2017年より「食育マルシェ」サービスを立ち上げ健康経営領域に参入、2020年に取締役就任。「食育マルシェ」のコンテンツ制作や企業様の営業担当、食育ウェブマガジン「食オタMAGAZINE」の記事編集、地方自治体の農産物PR事業、食オタと呼ばれる食の資格者（登録者）のマネジメントや指導、「食オタCHANNEL」での動画制作や出演などを行う。



「食育」とは  
どんなイメージ？

食育は

子どもに向けた食べ物の教育

- 栄養指導
- 栄養セミナー



今必要とされているのは…「大人への食育」

「親」でもあり「働く世代」でもある



企業内で「食育」を推進  
するとどんな効果が？

# 働く世代へ「食育」を行うと…



- 食に興味がわく
- 健康意識が高まる  
ヘルスリテラシー

自発的に

**バランスの良い食事**を  
心がけるようになる  
(食生活の改善)

禁煙してみる？

運動してみる？

心が豊かになる

生活習慣病などを予防



いきいきと  
長く元気に働ける

- ・健康経営
- ・ウェルビーイング



## ▼バランスの良い食事をとっている回数／週

出典 食育実践ガイドブック（農林水産省）

合計 10,000人

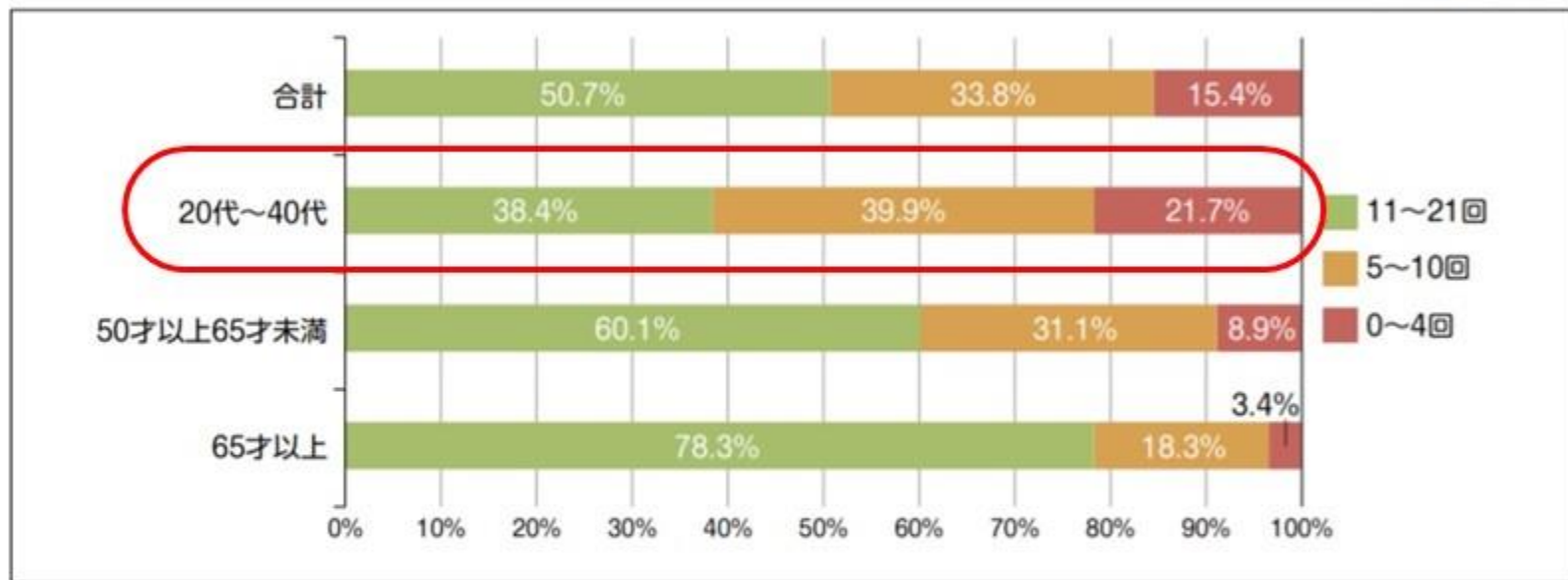


図1 一週間で「主食・主菜・副菜」3つそろそろ回数（朝食・昼食・夕食の合計回数、全体）

**20代~40代が最もバランスの良い食事をとれていない**  
 = 働く世代

- ・長く元気に過ごすためにも（健康寿命延伸）
- ・いきいきと働くためにも（健康経営）

**健康的な食習慣をとるのは非常に重要**

バランスの良い食事例



大人への食育で  
 家庭内での子どもへの  
 食育も推進される



## ▼食育プログラムの体験と食習慣との関連

合計 2,193人

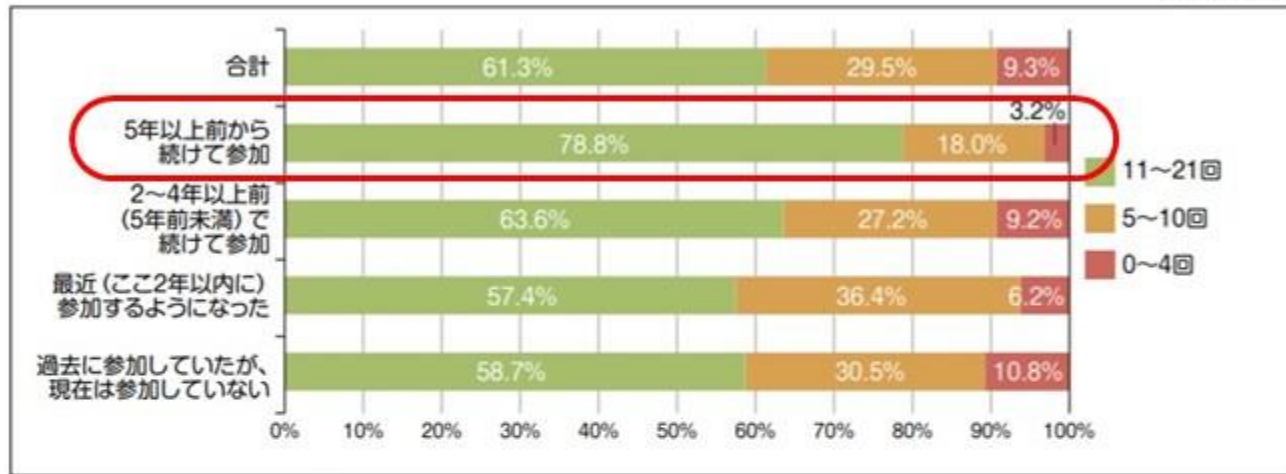


図4 食育セミナー・体験等の参加の継続性と「主食・主菜・副菜」が3つそろう回数(全体)

「食育活動への参加と健全な食生活の醸成は、密接な関係にあることがうかがえます。」

出典 食育実践ガイドブック(農林水産省)

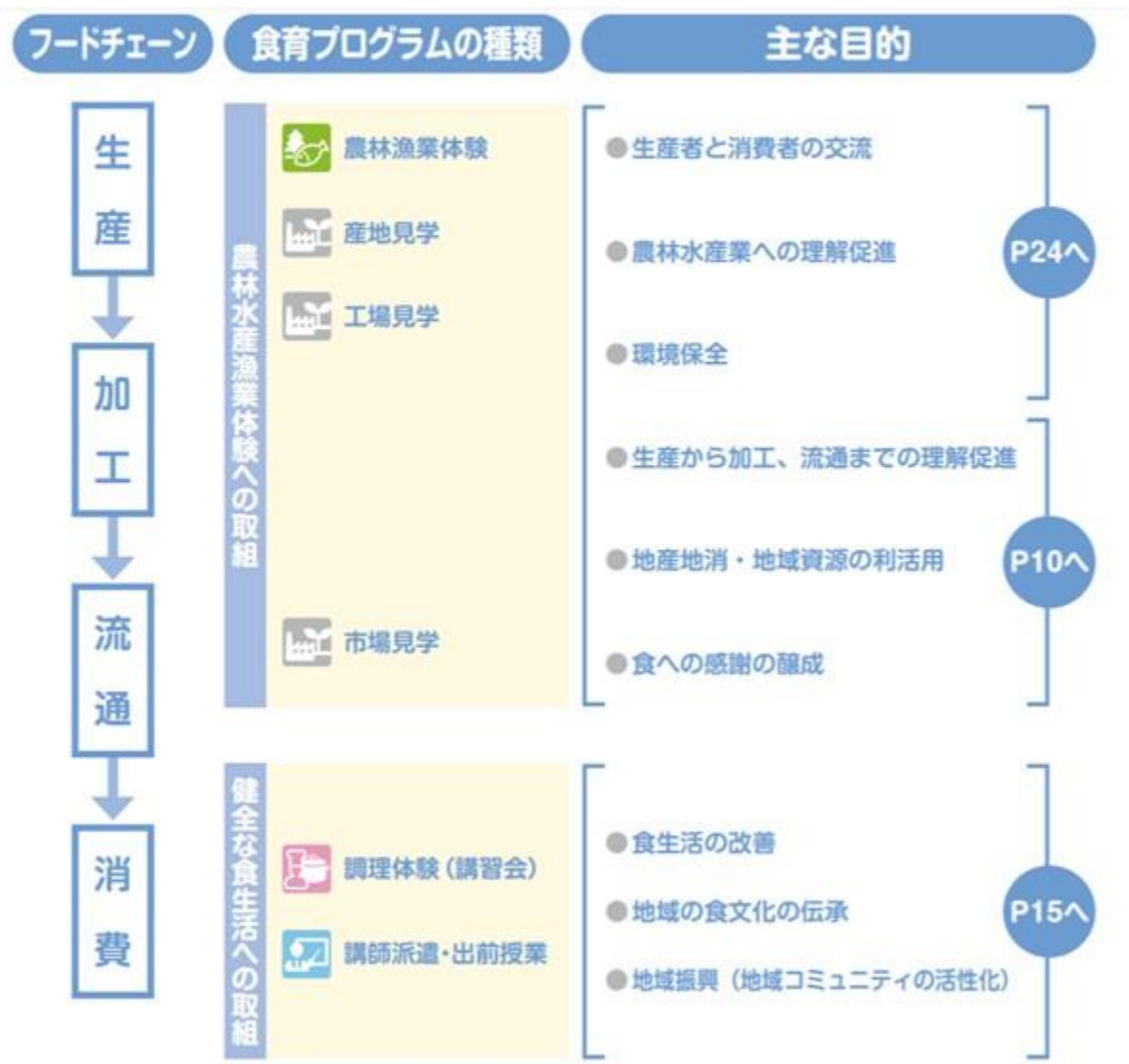
合計 2,781人



図5 農林漁業体験等の参加の継続性と「主食・主菜・副菜」が3つそろう回数(全体)

**食育プログラムを5年以上受けている人はバランスの良い食事をする人が多い傾向**

# 食育プログラムってどんなものがある??



出典 食育実践ガイドブック (農林水産省)

農業体験の様子



市場見学

工場見学(訪問)



食育マルシェ<ワークショップ>の様子



工場見学(オンライン)

食育マルシェ<野菜コース>の様子





## 旬の野菜ベーシックコース



野菜クイズセミナーを実施し  
月替わりの野菜をお渡しする



## 見学体験コース

農業体験や工場見学  
など

## ワークショップコース



食育になる  
ものづくり体験や調理実習

- ・日本の伝統食文化
- ・野菜の捨ててしまう部分使用などSDGs推進

## 女性の健康づくりコース



クイズセミナー後  
大豆をお渡し

食育マルシェ  
サービスHP ▶



# 旬の野菜ベーシックコース

参加型のクイズ形式で行う食育セミナーに  
野菜のお渡しセットになった**食育プログラム**

食育セミナー

野菜をお渡し



～ オフィスでマルシェ /



～ ご自宅へお届け /



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

～ また食べてみよう /

この前教えてもらった  
濃厚なトマトの特徴だ!



食育マルシェ  
サービスHP ▶



# 月替わりの旬の野菜&健康テーマ

どの企業様も統一テーマにて実施させていただきます



## 【2022年テーマ野菜予定】

- 1月 高血圧／里芋
- 2月 抗酸化／れんこん
- 3月 美肌／パプリカ
- 4月 疲労回復／アスパラガス
- 5月 血液サラサラ／新たまねぎ
- 6月 糖質／サトウキビ
- 7月 トウモロコシ
- 8月 なす
- 9月 マッシュルーム
- 10月 玄米
- 11月 レモン
- 12月 セロリ

- クイズ内容=テーマ野菜の選び方・保存方法・調理のコツ・豆知識など
- 導入2~3スライド + 食育クイズ約10問

食育マルシェ  
サービスHP ▶



# 講師はその道のプロの資格者



藤田久美子

<保有資格>  
野菜ソムリエ (全国チャンピオン)  
健康経営アドバイザー  
健康マスターエキスパート



豊岡加奈子

<保有資格>  
野菜ソムリエPro  
調理師



多田ゆかり

<保有資格>  
管理栄養士  
食生活アドバイザー  
マクロビオティックセラピスト  
認知症予防食生活支援指導員



増田純代

<保有資格>  
野菜ソムリエPro  
離乳食、幼児食アドバイザー  
冷凍生活アドバイザー

ほか

食育マルシェ  
サービスHP ▶



# 開催方式

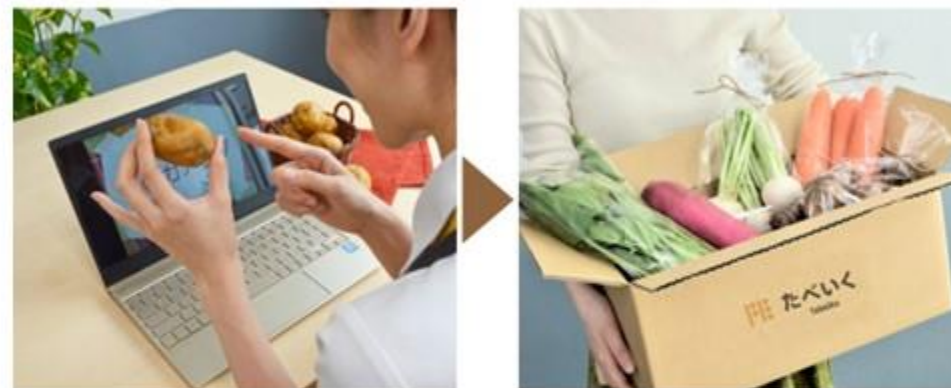
講師が訪問して実施

## 集合マルシェ型



集合型とオンラインを組み合わせた  
「ハイブリット開催」も可能

## オンライン+おうち便型



## パブリックビューイング型



オンラインで開催

※オンラインはzoomを活用しますが、使用NGの場合はTeamsでの開催も可能（Foamsも併用で行います）

食育マルシェ  
サービスHP ▶



企業ごとの「専用ページ」を作成させていただきます ※おうち便費用に作成費用込み  
この専用ページのURLを告知頂くとスムーズです！

専用ページの  
サンプルページ



- 開催告知
- 当日のzoom入室URL掲載
- 当日の録画
- 購入ページへリンク
- 野菜の食べ方動画

※録画や食べ方動画など、セミナーには参加できなかった方も全員が視聴可能です  
(=専用ページに入れる全従業員が利用可能)

ページはパスワード  
設定されます

食育マルシェ  
サービスHP ▶





腸内環境を整えるには？

決まった時間に食事・睡眠  
朝ごはんを食べる

●食事 ●適度な運動 ●ストレスケア ●睡眠&生活リズム  
トリプトファン セロトニン メラトニン

善玉菌を増やす！

<理想的なバランス>  
善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7

食育マルシェ運営 藤田 から全員

...スタートです！  
今しばらくお待ちくだ  
さい！

食育マルシェ、毎月  
日「食育の日」に関係  
です！

【次回開催】  
月 日(水) : ~

テーマ野菜 ほう  
ちんげい菜

ぜひみなさまお誘いあ  
わせの上ご参加くださ  
い！

←  
会の運営や申込方法説明など  
もお任せください！

ポップアップで答えて  
各自参加できる！

オンライン開催 実際の様子  
「腸内環境/さつまいも」

問題 5

サツマイモの保存場所として適切なものは？ (単一選択)

A 冷蔵庫の冷蔵室 (5℃)  
B 涼しい廊下 (12℃)  
C 暖房がつけっぱなしの部屋 (25℃)

1/1が回答しました

回答は誰に表示されますか？



食育マルシェ  
サービスHP ▶



問題 6  
美味しいサツマイモはどれでしょう？

A 両端が細長い  
B 側根の穴が深い  
C 切り口から蜜

問題 6  
現在、投票結果（ホストによる共有）が表示されています


1. 美味しいサツマイモはどれでしょう？（単一選択）

A 両端が細長い 25%

B 側根の穴が深い 15%

C 切り口から蜜が出ている 60%

あなたの答えは C: 切り口から蜜が出ている



簡単！サツマイモを蒸す方法

蒸し器がなくてもできる！

炊飯器

フライパン

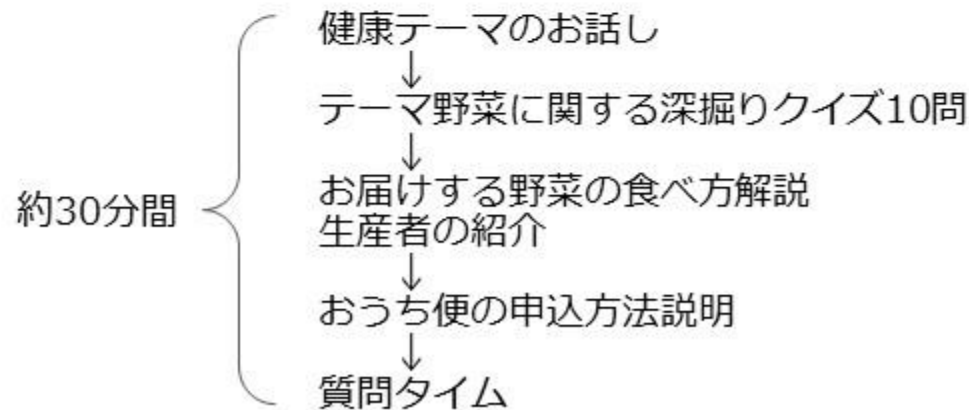
①半分程度に切ったサツマイモと水を1合の目盛まで入れる

②「炊飯」を押す

①フライパンに丸ごとサツマイモを入れ水位2cmほどの水を入れる

②蓋をして弱～中火で加熱し、竹串がスッと刺さるまで蒸す（途中で上下を返す）

使用方法としてメーカーでは推奨していない場合もあります炊飯器の取扱書を確認し、自己責任で行ってください



ホクホク系（粉質）

紅あずま 東日本  
ホクホク甘くて栗のような風味

高系14号 西日本  
〇〇金時と名付けることが多い  
繊維質が少なく早い時期から出荷

五郎鳥金時 （石川産） 坂出金時 （香川産）  
鳴門金時 （徳島産） 大栄愛娘 （千葉産）

しっとり系

紅はるか  
従来品種より「はるかに甘い」が名前の由来で高糖度

シルクスweet  
シルク（絹）の名の通り、滑らかな食感が特徴で糖度も高い

カラー系

▼中が紫色  
パープルスイートロード  
アヤマラサキ

▼中がオレンジ色  
人參芋  
マロンゴールド

ねっとり系

安納芋 ※皮の色が赤or紫み  
鹿児島県種子島の在来種で「安納紅」と「安納こがね」がある



食育マルシェ サービスHP



お届け先などの個人情報は従業員さまがご自身でECサイト上にて入力

弊社運営の食育通販サイト「たべいく」の特設ページへ遷移



担当者さまにてExcelなどでの個人情報取りまとめ不要です!

食育マルシェ  
サービスHP ▶



約1週間後…従業員のご自宅に野菜BOXが届く



セミナーで学んだ**食材**が  
ご自宅に届く！



↑コールラビ



↑カリフラワー

各野菜の  
食べ方動画  
完備！



食育マルシェ  
サービスHP ▶



食オタ  
推薦

## こだわりの生産者

柴海農園 (千葉県)



久野農園 (埼玉県)



榎本農園 (静岡県)



ファームいしばし  
(千葉県)



細谷農園 (千葉県)



## 野菜5袋入り

その月の  
テーマ野菜 旬の野菜  
1袋 + 4袋  
(またはテーマ野菜5袋分)

食育マルシェ  
サービスHP ▶



予定数に満たなかった野菜BOXは  
実施企業様のお名前で福祉施設や子ども食堂へ寄付させていただきます  
健康経営の取り組みと同時にCSRの活動にもご活用いただけます



実際の寄付先  
受け取りの様子



※ご指定のお送り先がある場合は、事前にお申し付けください（食堂へ納品する等可能です）

食育マルシェ  
サービスHP ▶

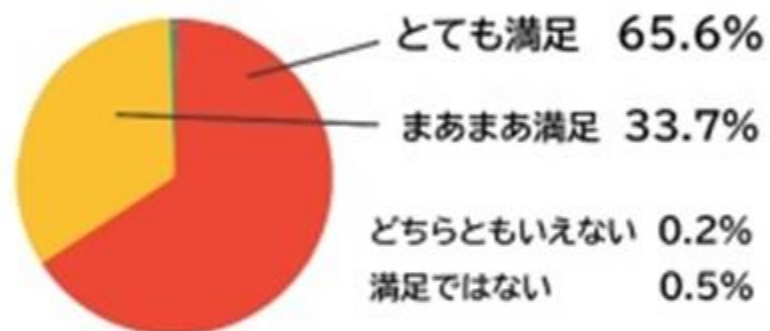


# 食育マルシェアンケート結果

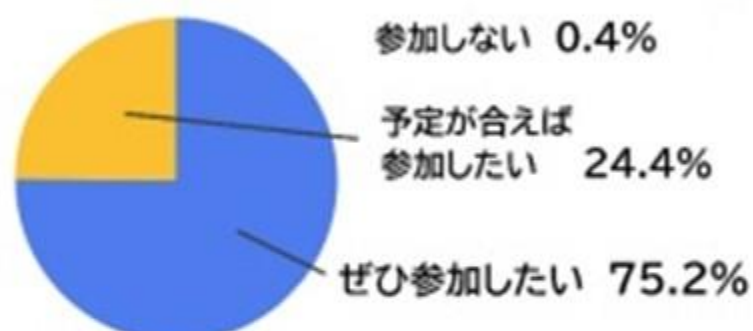
▼参加者 (オンラインにて実施の企業様の中で、アンケートを弊社にて協力させていただいている企業様のみ2021年1月~12月の実施分)

女性 71%、男性 27.6% 年齢：20代 13.7%、30代 21.9%、40代 30.4%、50代 28.8%、60代以上 4.5%

本日の食育マルシェはいかがでしたか？

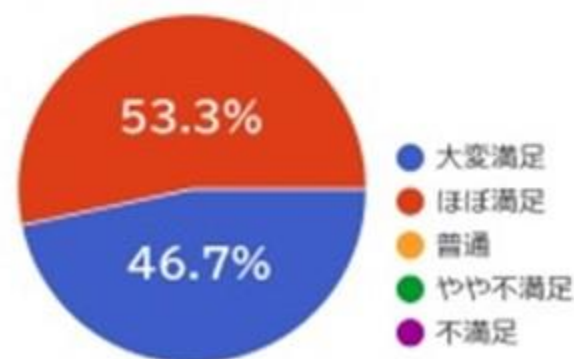


また食育マルシェに参加したいですか？ 回答数 424人

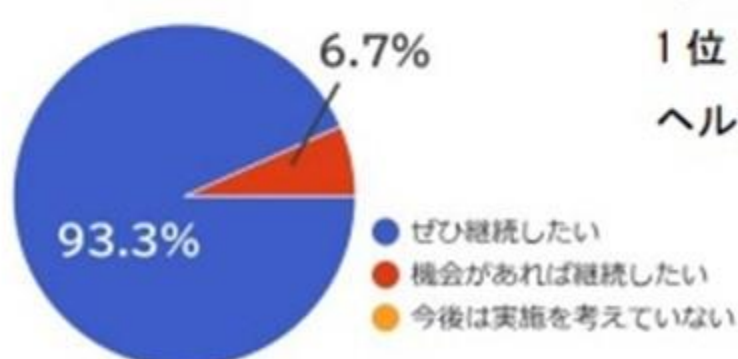


▼担当者 (弊社にて直接お取引させていただいており複数開催されている企業様)

サービスの満足度は？



また継続実施したいと思いますか？



導入のきっかけ・理由

1位 73.3%

ヘルスリテラシー (健康意識) 向上

(回答数 15)

食育マルシェ  
サービスHP ▶



女性のあした大賞  
サービス大賞受賞！  
2018年12月



かわさき起業家賞 受賞！ 2019年1月

- 農経新聞 (2020.06.01付) 自宅勤務の食生活支援
- 週刊ビル経営 (2019.03.25付)
- フジサンケイビジネスアイ (2019.03.26付)
- 日経産業新聞 (2019.03.08付)
- 日本経済新聞「日経電子版」 (2019.02.28付)
- 農経新聞 (2019.02.04付)
- HERSTORY REVIEW (2019.02月号)
- Hanakoママweb (2018.4.23付)
- 東商新聞 (2017.11.20付)
- フジサンケイビジネスアイ (2017.10.05付) 起業・経営面
- 農経新聞 (2017.10.02付) 4面注目記事
- 日本農業新聞 (2017.09.22付) 流通経済面
- 瓦版WEB (2017.09.20付)

日本経済新聞「日経電子版」  
(2019.02.28付)



フジテレビ「99人の壁」にて野菜のクイズ問題監修



食育マルシェのお問い合わせ  
株式会社VACAVO (ヴァカボ)

TEL 03-6264-9974  
MAIL [info@vacavo.co.jp](mailto:info@vacavo.co.jp) 藤田まで





## 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！

掲載されている取り組み事例企業7社のうち2社で、食育マルシェをご紹介いただいております

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」



食育マルシェのお問い合わせ  
株式会社VACAVO (ヴァカボ)

TEL 03-6264-9974

MAIL [info@vacavo.co.jp](mailto:info@vacavo.co.jp) 藤田まで



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](mailto:info@vacavo.co.jp) 藤田まで