

# 健康経営に最適！ 大人の食育サービス



食育マルシェ  
SHOKU-IKU MARCHE





# 令和6年度 食育白書 大人の食育事例として掲載されました！



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



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」





# 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



## 農業体験 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

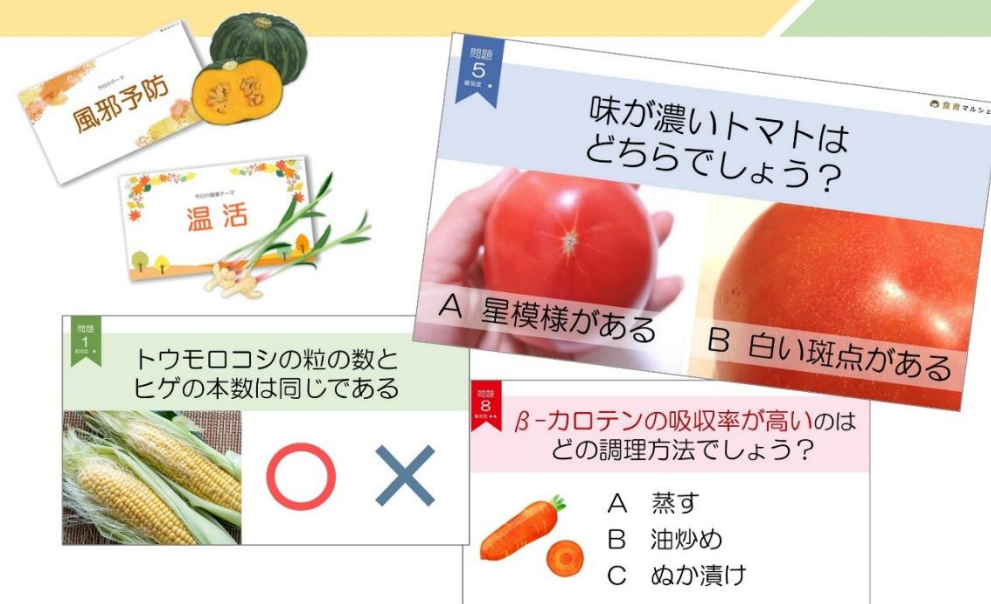
親子イベント／交流体験企画に



# 野菜が食べたくなる食育プログラム

## 参加型 野菜クイズセミナー

## 野菜をお渡し



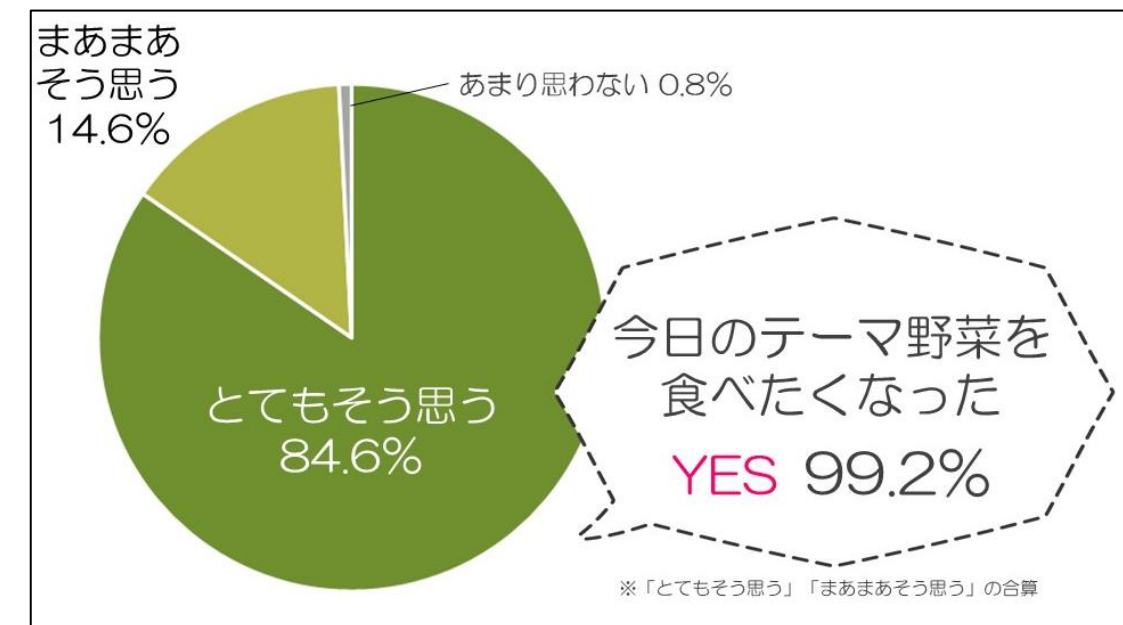
### 集合開催



### 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



# POINT 1 食の知識が豊富な講師陣

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。



## POINT2

# こだわり生産者がつくる顔の見える野菜たち



食育マルシェ  
SHOKU-IKU MARCHE

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







## 旬の野菜 コース

# 実演



テーマ

# 新しい腸活





今日の食材

# さつまいも

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 ★★

サツマイモの切り口から出る  
白い汁の名前は何でしょう？



- A ヤラピン
- B リコピン
- C ソラニン



問題

1

難易度 ★★

サツマイモの切り口から出る  
白い汁の名前は何でしょう？



／ 答え ／

A

ヤラピン

B

リコピン

トマトの  
赤色成分

C

ソラニン

じゃがいも  
の天然毒素





ビタミンCも豊富

デンプンに守られ加熱しても壊れにくい

ヤラピンは手や服に付くと取れずらいので気を付けて！

## ヤラピン（ヤラッパ樹脂）

※食品の中でサツマイモにしか含まれない

- 腸のぜん動運動を促進
- 加熱しても変質しない
- 皮の直下にある（皮ごと食べよう）

## 難発酵性食物繊維 セルロース

※すでに便秘気味の人が急にたくさんの不溶性食物繊維を摂ると悪化する可能性があるので注意しましょう

- 便の力さを増して排便をサポート

## 発酵性食物繊維 難消化性でんぷん（レジスタントスターチ）

- 短鎖脂肪酸を生み出す腸内細菌のエサ





# 選び方 保存方法

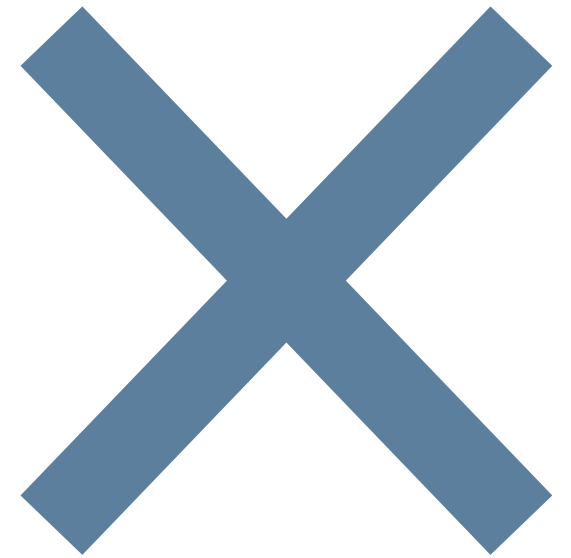
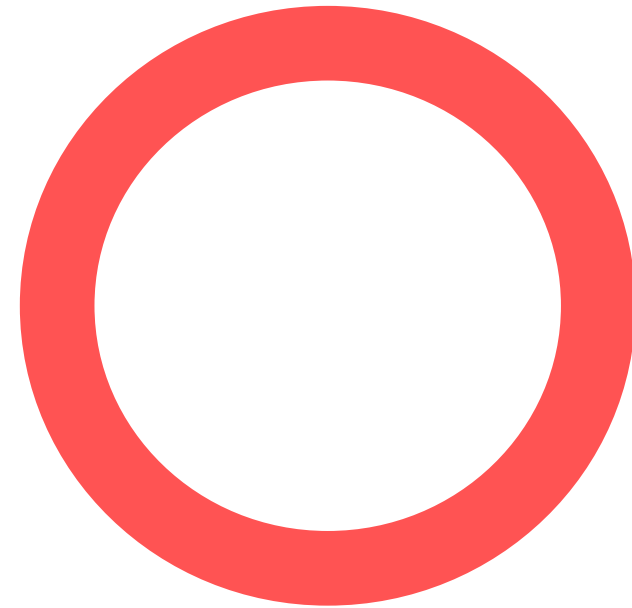


問題

4

難易度 ★

サツマイモは  
掘りたてが最も甘い





問題

4

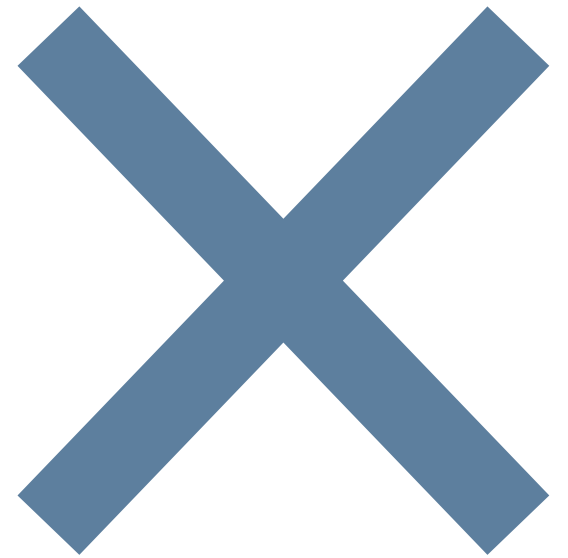
難易度 ★

サツマイモは  
掘りたてが最も甘い



掘りたては甘くない！

／ 答え ／







デンプンが  
**糖**に変わる



収穫後 **1か月**ほど貯蔵  
(2週間～2ヶ月間)

貯蔵目安 = 計 **3か月** 位まで

※基本的にお店に並ぶ前に貯蔵してから出荷されている

＜採れたて芋の美味しい食べ方＞

揚げ物は**水分量**が多いほう  
がカラッと仕上がる



✓ 天ぷら



✓ 大学芋 など

揚げない大学芋の作り方

- ① 食べやすい大きさに切った芋を電子レンジ600Wで約3分加熱
- ② 油を敷いたフライパンで焼く
- ③ 砂糖・みりん・醤油などで煮詰めてタレをつくり②にからめる

デンプン質の野菜は  
貯蔵すると**甘く**なる







調理のコツ



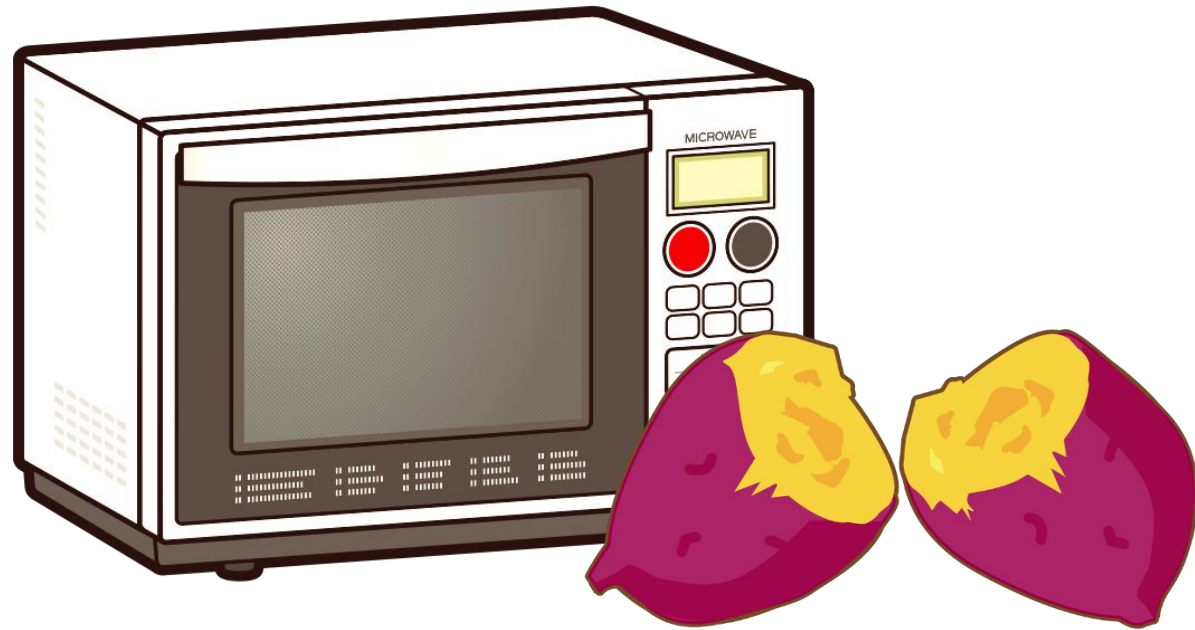
問題

7

難易度 ★★

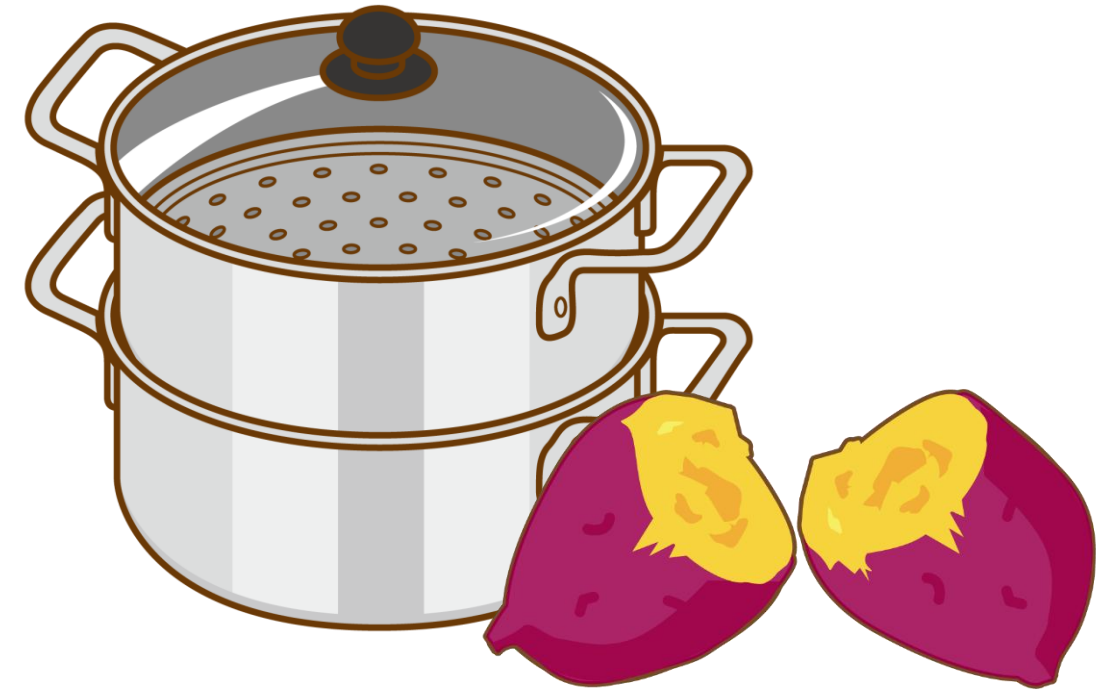
# サツマイモの甘みを より引き出せる加熱方法はどっち？

A



電子レンジで一気に加熱

B

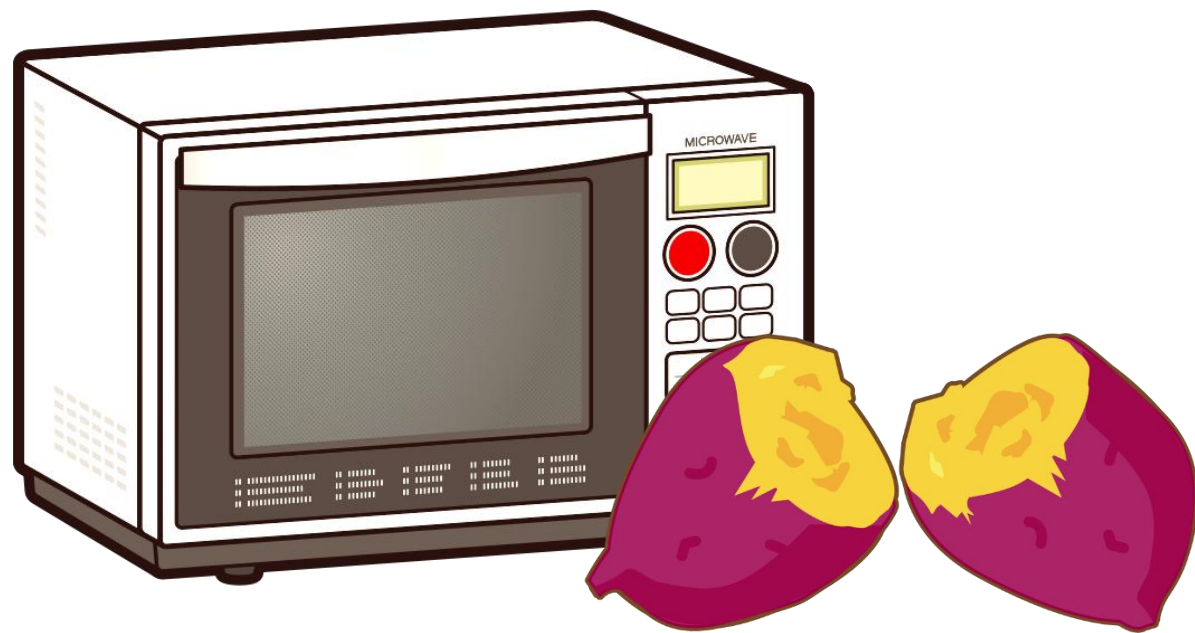


蒸し器で低温から蒸す



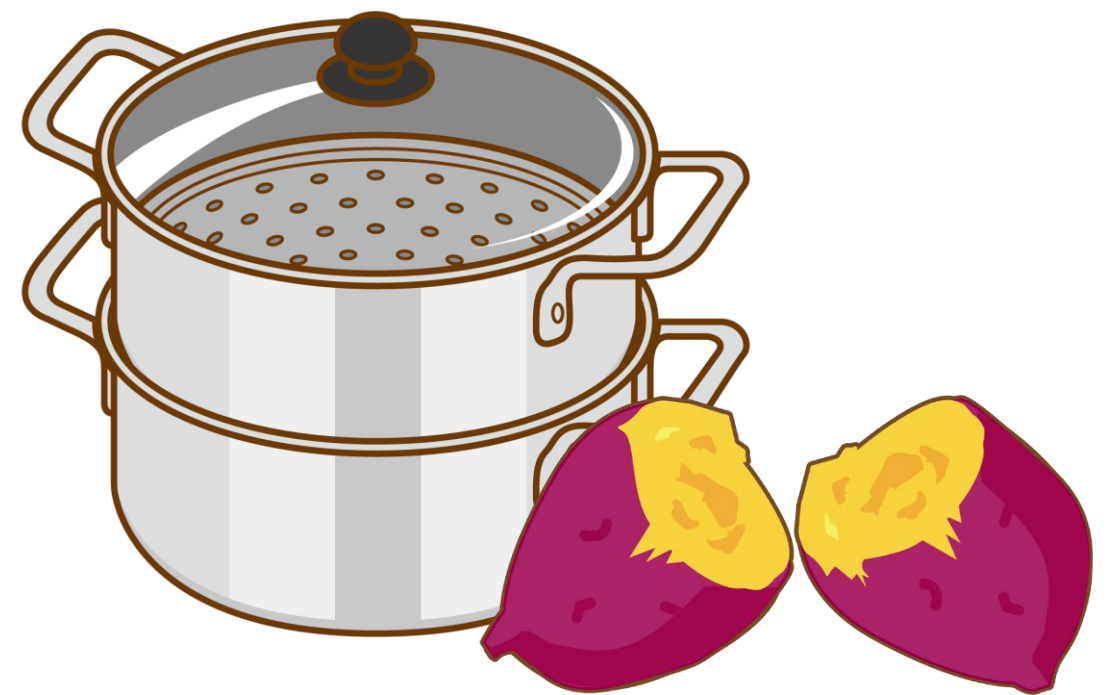
# サツマイモの甘みを より引き出せる加熱方法はどっち？

A



電子レンジで一気に加熱

B



／ 答え ／

蒸し器で低温から蒸す



## 甘みを引き出すための過熱条件

サツマイモに含まれる酵素

**β-アミラーゼ**

デンプンを  
**糖**に変える働き

●酵素が活性化する温度＝ **55～65℃**  
×

●甘みに変えるのに必要な時間＝ **約10分**

その後は高温に  
上げて加熱する

POINT

低温から  
じっくり

蒸し器を使わなくてもできる

## サツマイモを蒸す方法



### 炊飯器

サツマイモ1～2本と、  
水を1合の目盛下まで入  
れて炊飯を押すだけ！

⚠ 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。  
炊飯器の説明書を確認し、自己責  
任で行ってください



### フライパン蒸し

①サツマイモと水位2cm  
程の水を入れ、蓋をして  
弱～中火で加熱

②途中で上下を返し竹串  
がスッと刺さるまで蒸す



# お問い合わせ

食育カンパニー

## VACAVO

株式会社ヴァカボ