

青山ベルコモンズ  
×  
デリカフーズ  
ホールディングス



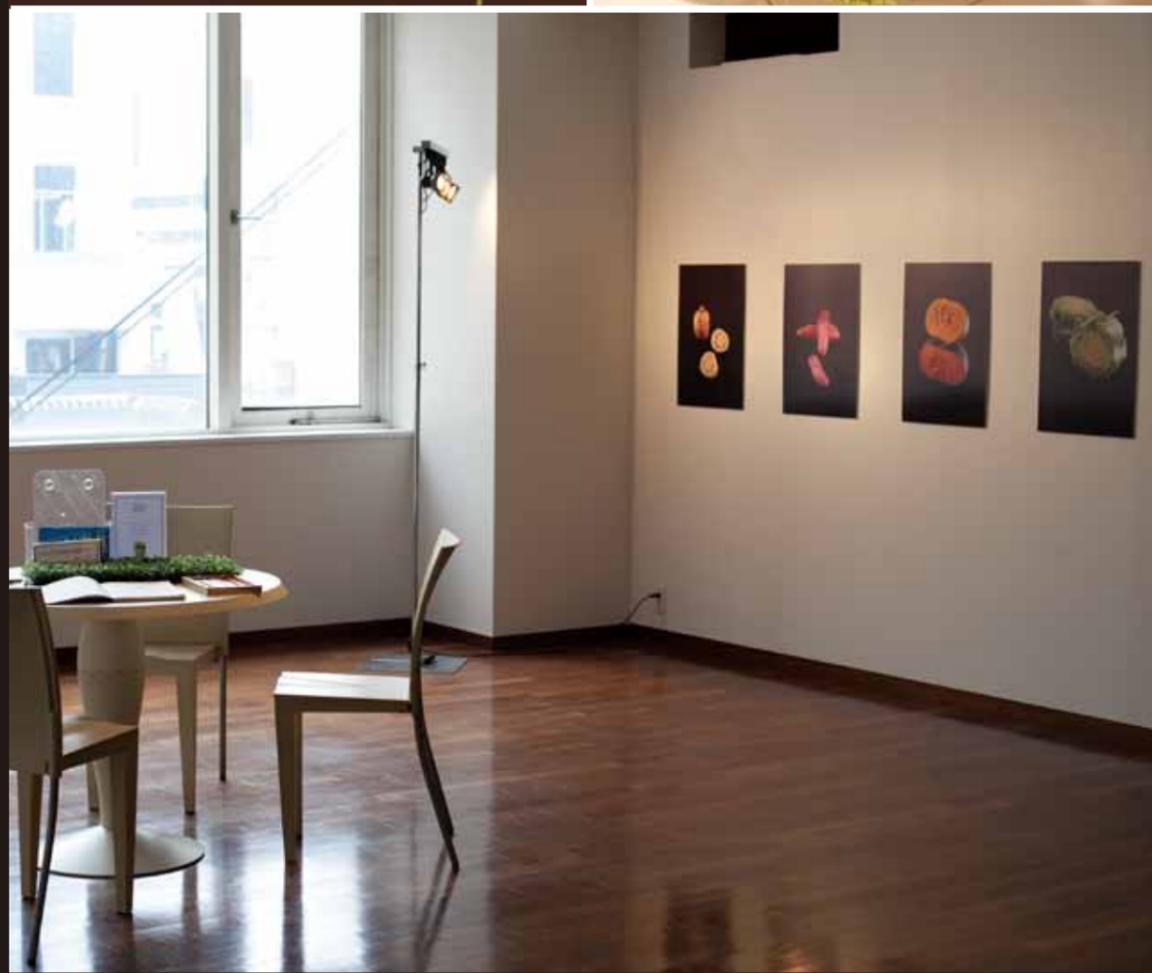
ベルコモンズ 展示スペース

### アートな野菜写真展

アルトカンポデザイナープロジェクトがスタイリングし、撮影するアートな野菜たち。色とりどりの楽しい野菜を写真に収めた珍しい写真展。小さなお子さんたちもお母さんたちも野菜の写真から対話が広がる食育を兼ねた展示。



青山ベルcommons  
×  
デリカフーズ  
ホールディングス



青山ベルcommons  
×  
デリカフーズ  
ホールディングス



## 青山ベルcommonsにご来店の OL層に向けた食育プロモーション 【Vege Party】

デリカフーズホールディングスタイヤップ企画  
イベント野菜の効能を知る。食育講座セミナー

全国8000店舗のファミリーレストランに野菜を加工して  
物流するデリカフーズホールディングスの研究機関は2万  
件体の野菜の効能のデータを持つ日本一の野菜博士。  
アルトカンポがデリカフーズホールディングスのブランディ  
ング戦略をプロデュースする一貫として青山ベルcommons  
での食育セミナーを開催。





●イベント掲載誌(Farm to Wellness vol.15)

# Farm to Wellness

食が国を救う

2013  
vol.15  
APRIL

巻頭  
特集

## 水菜農園を訪ねて。

茨城県・いばらき農流研～オヌマファーム



野菜と健康・美容セミナー  
●一年後の私を意識して野菜をもっと愉しもう  
Vege Marchéがご提案  
●野菜のショールームから「食の薬局へ」

●イベント記事掲載ページ(4P)

Vege Party

青山ベルコムズ × Farm to Wellness 倶楽部  
都会の中心から野菜食への発信!

### 野菜と健康・美容セミナー

#### 1年後の私を意識して野菜をもっと愉しもう

専ら本巻の1月26日、Farm to Wellness倶楽部では、「1年後の私を意識して野菜をもっと愉しもう」というテーマで開催されたベジタブルパーティー青山ベルコムズにて開催させて頂きました。今回は、野菜を通して健康や美容を考えるセミナーにむかえ、コーディネーターによる生演奏LIVEや野菜メニューのミニブッフェなどがセットになった特別企画。会場には、健康や美容に関心のある女性を中心に、100名近くのお客様にお集まりいただきました。そんなベジタブルパーティーの様子を、皆さまにお届けします。

【セミナー開催者】  
東京アリアフォーカス株式会社  
シニアマネージャー・栄養士・国際中級栄養師 山口美穂  
栄養士・第一種衛生管理技師 野井雄志  
ナビーター・山崎美穂子

#### 野菜の栄養のチカラ

女性ホルモンが豊富に野菜などに含まれるビタミンE、ビタミンK、カルシウムなどです。また、生活習慣病の予防にも効果的。野菜は、私たちの健康を支える重要な役割を果たしています。野菜は、私たちの健康を支える重要な役割を果たしています。野菜は、私たちの健康を支える重要な役割を果たしています。

1 Farm to Wellness

Vege Party

### 野菜の国内生産

#### 参加された20代の女性お二人にお話を伺いました。

野菜料理とアコーディオン奏者 伊藤ちか子さんの心安らく演奏でリラックス。

野菜セミナーの後は、アコーディオン奏者・伊藤ちか子さんによるステキな生演奏を聴きながらの野菜食ブッフェタイムへ。真田に迷い込んだかのような、楽しく、でもどこか哀愁を帯びた美しいアコーディオンの音色が流れるなか、テーブルには季節野菜をふんだんに使ったさまざまなオリジナル野菜メニューがずらりと並べられました。普段の食卓にはなかなか並ぶことのない珍しい野菜メニューの数々。この野菜って、こんなメニューにつかえるんだ!「こんなお料理はじめて食べた!美味しい!」といった、驚きと絶賛の声があちこちから聞こえてきました。

今回は音楽や野菜食ブッフェを交えながらのリラックスした楽しい時間の中で、野菜に関する必要な知識や私たちの健康との関係、また国内農業の現状などについて再認識していただけ、とても有意義な会になりました。野菜食を通して1年後の自分を改めて考えていただけるきっかけとなれば幸いです。

●「最近の野菜食に関して、興味を持ったことや気になる事柄はありますか?」

- ・栄養素を活かす調理法を知りたい
- ・新種の野菜や珍しい野菜が気になる
- ・忙しい中でも手軽に野菜を摂れる方法を知りたい
- ・乾燥野菜や野菜チップスが気になる
- ・野菜スムージーや酵素ジュースが気になる
- ・有機野菜がもっと手軽に安く手に入れたいと思う
- ・輸入品が多いことが気になる
- ・農薬が気になる
- ・野菜の持つ栄養価が下がっていないか気になる

●「野菜を食べることで期待することはありますか?」

- ・便秘解消
- ・ダイエット、メタボ対策
- ・美肌、美髪効果
- ・アンチエイジング効果
- ・病気の予防
- ・栄養の効率的な摂取
- ・味や満足感
- ・免疫力アップ

13 Farm to Wellness

●イベント掲載誌(Farm to Wellness vol.14)

# Farm to Wellness

食が国を救う

2012  
vol.14  
OCTOBER

巻頭  
特集

## ハーブ農園を訪ねて。

長野県・小諸市～ポタジェガーデン  
Herb Farm

野菜と健康・美容セミナー&座談会レポート

- 野菜でキレイな女性(ヒト)をつくる
- 野菜でキレイ、健康を目指す

●イベント記事掲載ページ(4P)

Vege Seminar

青山ベルコムズ × Farm to Wellness 倶楽部  
都会の中心から野菜食への発信!

# Vege Seminar

野菜と健康・美容セミナー

## 野菜でキレイな女性(ヒト)をつくる

講師: デザイナー株式会社 市野真由子

夏の日にしも本業に入った月28日、Farm to Wellness 倶楽部では、一般の方に向けた「野菜と健康・美容セミナー」を青山ベルコムズにて開催させていただきました。テーマは、「野菜でキレイな女性(ヒト)をつくる」。「野菜を知って、野菜でキレイな女性(ヒト)をつくる」とくに女性には興味深いテーマを掲げ、食や健康、美容に関心のある女性を中心に、100名近くの方にご参加いただきました。今回はそんなセミナーの様子を、皆さまにお届けします。

**野菜でキレイな女性(ヒト)をつくる**

最初のテーマは「野菜と健康・美容」について。野菜は生活習慣病の予防に効果的であり、美容にも効果的である。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、肌の保湿、老化防止、腸内環境を整えるのに役立つ。野菜を積極的に摂ることで、健康的な生活を送ることができ、キレイな女性になることができる。

**野菜でキレイな女性(ヒト)をつくる**

野菜は生活習慣病の予防に効果的であり、美容にも効果的である。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、肌の保湿、老化防止、腸内環境を整えるのに役立つ。野菜を積極的に摂ることで、健康的な生活を送ることができ、キレイな女性になることができる。

Vege Seminar

セミナーの別フロアでは今度Farm to Wellness倶楽部にて開催した野菜の写真展「Vege Art」写真展を開催。たくさんのお客様に観覧いただきました。

約100名の方がご参加されました。  
参加された皆さまのご感想の一部をご紹介します。

**トマトの食べ比べ**

参加者全員でトマトの食べ比べタイム。「★田」と「★★田」の付いた2つのトマトの食べ比べをしました。この★は「野菜のチカラ(抗酸化力)」を表したもので、どちらも同じ生産者による同じケースで採られたトマトなのですが、それぞれが持つ抗酸化力の強さによって、味の濃度が違ってくるのです。実際に食べたお客さまも、「★★田」の方が味が濃いことを実感された方が多いようでした。普段何げなく食べているトマトですが、このように野菜のチカラによって味にも違いがあり、栄養価や機能性にも差が出てくるのです。同じ野菜ならどれも一緒ではなく、野菜を選ぶ際は、野菜の「中身」についても意識を向けていただけたらと思います。

**女性の痩せ問題**

野菜は生活習慣病の予防に効果的であり、美容にも効果的である。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、肌の保湿、老化防止、腸内環境を整えるのに役立つ。野菜を積極的に摂ることで、健康的な生活を送ることができ、キレイな女性になることができる。

**食べ方をデザインする**

野菜は生活習慣病の予防に効果的であり、美容にも効果的である。野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、肌の保湿、老化防止、腸内環境を整えるのに役立つ。野菜を積極的に摂ることで、健康的な生活を送ることができ、キレイな女性になることができる。

**野菜セミナーのポイント**

- ①野菜とフルーツの力を毎日の食事に活かす
- ②野菜の色がそれぞれ持つ機能を上手に活かした食事をする
- ③美味しくて栄養価も抗酸化力の高い「旬の野菜」を食べる
- ④五感を大切に、自分がいま本当に必要な物を摂る
- ⑤食事は考えて選び・作り・食べる「食べ方をデザインする」

今回の野菜セミナーは、食べることに大切さ、そして、野菜の持つチカラと私たちの身体への働きについて改めて知っていただくことができ、とても有意義な会になったと思います。毎日の食事、また、食事に対する考え方をもう一度見つめ直し、野菜と上手に付き合う方について考えていただくきっかけとなれば幸いです。

デリカフーズ  
ホールディングス  
Farm to Wellness  
情報誌

アートディレクション  
グラフィックデザイン  
エディトリアルデザイン  
コーディネート

