食育マルシェ　コンテンツテーマ表

2024年11月22日版　※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〇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

ジャンル	セミナーテーマ		料金プラン		締切・特注	対応時期　（色が付いている所が野菜発送ができる期間です）											
			おうち便	オフィス配送		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
体づくり	筋肉をつけよう	ブロッコリー	A	A													
	ダイエット	レタス	A	S													
	疲労回復	アスパラ	A	A	オススメは3月と6月												
	スタミナと体力	にんにく	A	S													
美容と健康	美肌	パプリカ＆ピーマン	A	A													
	抗酸化	トマト	A	S													
睡眠・メンタルヘルス	リラックス	柑橘	S	A	※2か月前までにお申込み												
	質の良い睡眠	大豆	B	A													
生活習慣病予防	減塩	きのこ	A	S													
	血液サラサラ	玉ねぎ	A	A	新玉ねぎは3～5月、白子産玉ねぎは5月												
	糖質の摂りかた	米	A	B													
QOL（食生活の質向上）	お酒のたしなみ方	枝豆	A	S													
	免疫力アップ	人参	A	A													
	風邪予防	かぼちゃ	A	A	※8月1日までに年度内のお申込み締切												
	目の疲れ対策	ナス	A	B													
	間食のとりかた	とうもろこし	A	A													
女性の課題	温活	しょうが	A	B	新しょうがは9月上旬～10月下旬												
	貧血予防	ほうれん草	A	A	オススメは冬												
朝食欠食	果物を食べよう	キウイフルーツ	A	S	※8月1日までに年度内のお申込み締切												
		りんご	S	S	※2か月前までにお申込み												
	朝ごはんを食べよう	春夏の旬野菜	B	A													
胃腸	胃もたれ対策	キャベツ	A	A													
	胃腸をいたわる食事法	大根＆カブ	A	A													
	腸内環境	ネバネバ野菜	A	B													
	新しい腸活	さつまいも	A	A													