

8月31日は野菜の日！

ABC×カゴメが“野菜で夏の健康を応援する”5つの企画を展開



※1



株式会社ABC Cooking Studio（本社：東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 兼 CEO：志村なるみ、以下ABC）とカゴメ株式会社（本社：愛知県名古屋市、代表取締役社長：山口 聡、以下：カゴメ）は、8月31日の「野菜の日」に向けて、全国80スタジオで野菜摂取を楽しく促進する5つの取り組みを展開します。①全国80スタジオに常設している「ベジチェック®」測定者への野菜生活100 Smoothieサンプリング、②フラグシップスタジオでの限定1 dayレッスン、③ABC会員向けのレッスン（料理コースバリエーションクラス）、④食生活改善100名モニター企画、⑤季刊誌ABC Cookingからの情報発信。このように、夏の健康を応援する多角的な施策を通じて、社会課題である“野菜不足”の改善に貢献します。料理を通じて野菜をもっと身近に、もっと楽しく。ABCとカゴメが提案する“野菜で夏の健康を応援する5つの企画”にぜひご注目ください。

※1 厚生労働省推進・健康日本21の目標値（1日350g）

■ABCのレッスンとカゴメのベジチェック®で「野菜をとりろうキャンペーン」を推進

今回の取り組みは、カゴメが2020年1月から始めた野菜摂取推進活動「野菜をとりろうキャンペーン」の重要施策『企業・団体との野菜摂取推進プロジェクト』の一環であり、ABCはこのキャンペーンに賛同しています。これまでもABCは料理基礎クラスの全12メニューで「1日に必要な野菜の半分（175g）※2が摂れる」というコンセプトを掲げて、野菜を手軽においしく摂取できるレシピを推奨してきました。また、2023年4月からはカゴメが提供する野菜摂取量推定機「ベジチェック」を導入し、ABC会員を中心に野菜摂取の自覚・理解を深め、食生活を見直すきっかけ作りを行ってきました。

2024年4月より、3スタジオをカゴメの「フラグシップスタジオ」に設定し、3スタジオ限定の1dayレッスンの実施など、野菜摂取を推進するための取り組みを強化しています。2025年のカゴメの「フラグシップスタジオ」は、錦糸町パルコ、イオンモールナゴヤドーム前、京橋京阪モールの3スタジオです。

ABCとカゴメは、本年も、野菜をとりろうキャンペーンを積極的に展開しています。

※2 厚生労働省推進・健康日本21の目標値（1日350g）の半分である野菜175g分

■2025年の取り組み

2025年は主に5つの取り組みを実施します。

①「ベジチェック」測定者への野菜生活100 Smoothieサンプリング

全国の80スタジオに常設しているベジチェックを測定した方へ、数量限定、先着順で野菜生活100 Smoothieをプレゼントします。推定野菜摂取量によって現状を自覚し、野菜摂取の意識向上をサポートし、暑い夏を元気に過ごしたい方を応援します。



■開催期間：2025年8月1日（金）開始、なくなり次第終了

■開催場所：ベジチェックを常設している全国のスタジオ

②フラッグシップスタジオ限定1dayレッスン

フラッグシップスタジオでは2か月に1回1dayレッスンに新メニューが登場します。7・8月のレッスンは、美味しくて時短が叶う、基本のトマトソースを使用したお野菜たっぷりごちそうパスタを作ります。



■メニュー：おうちでプロの味！基本のトマトソースで野菜たっぷりごちそうパスタ

- ・パリパリチキンのラタトゥイユパスタ
- ・トマトの冷製ポタージュ
- ・魚介のセビーチェサラダ仕立て
- ・ベジタブルソースのクレームダンジュ

■開催期間：2025年7月1日(火)～2025年8月31日(日)

■開催場所：錦糸町パルコスタジオ、イオンモールナゴヤドーム前スタジオ、京橋京阪モールスタジオ

■予約方法：ABC クッキングスタジオ1dayレッスンサイト

<https://www.abc-cooking.co.jp/oneday/lesson/detail/?type=instructor&menuId=150010359>

③ABC会員向けレッスン **会員限定**

8月の料理コースバリエーションクラスCメニューで1食120g以上、野菜たっぷりメニューを伝授します。



■メニュー： 贅沢ビーフボールのスパイスカレー

- ・ビーフボールのスパイスカレー
- ・オリーブと野菜のピクルス
- ・手作りトマトドレッシングのサラダ
- ・スパイスキャロットケーキ

■開催期間：2025年8月1日（金）～8月31日（日）

■開催場所：全国のABCクッキングスタジオ

■予約方法：ABCクッキングスタジオメンバーズサイト、会員アプリで予約開始

メニュー詳細はこちら

<https://www.abc-cooking.co.jp/course/cooking/menu/detail/?id=5226>

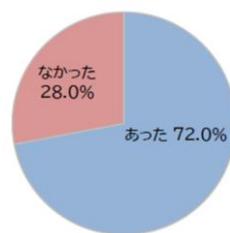
④食生活改善100名モニター企画 **会員限定**

ABCの会員100名をモニター（野菜不足が気になる方を対象）として野菜ジュースなどで野菜摂取を意識した食生活改善に2週間から1か月間チャレンジする企画です。昨年8月の実施では、事後、多くの改善が見られました。

【野菜摂取レベル(平均値)】

事前	事後	伸び幅
5.68	6.88	1.20

【食生活の変化】



【実施期間中の食事写真(抜粋)】



⑤季刊誌ABC Cookingからの情報発信

10万部発行の季刊誌夏号でおいしく食べて、心も体も「健康的に！」ベジタブルな毎日を楽しめるポイントをレシピとともに紹介しています。

ABCの「料理基礎クラス」について

ABCの料理基礎クラスは、親から子へと伝えていきたい日本の家庭料理を、時代の変化に合わせてラインナップしています。全12メニューにおいて1日に必要な野菜の半分（175g）を使用します。料理の基本を学びつつ、野菜をおいしく取り入れられる人気のクラスとなっています。

https://www.abc-cooking.co.jp/campaign/202205_cooking-basic_renewal/

「1dayレッスン」 1day lesson produced by ABC Cooking Studio

「手作りの料理で想いを贈る、想いをつなぐ ～Have a wonderful day～」をコンセプトとする1回きりの料理教室。シーズンイベントに合わせたレッスンや人気キャラクターとのコラボレッスンなども開催しており、会員以外も気軽に参加できるのが特長です。インストラクターから直接教わる対面レッスンだけでなく、動画を見ながら一人で作り上げる「セルフスタイルレッスン」や自宅に食材が届く「オンデマンドレッスン」なども取り入れ、好きなきに自由に学べる「新しい時代の料理レッスン」を提案しています。

<https://www.abc-cooking.co.jp/oneday/>

野菜をとろうキャンペーンについて



国の調査では、日本に暮らす多くの方が、ここ10年、野菜摂取の目標量350g/1日※1を達成できていない※2ことが分かっています。この大きな目標達成にむけ、2020年からカゴメは「野菜をとろう」を合言葉に一人ひとりの「野菜摂取の意識と行動」を変えようと日々活動しています。一人でも多くの方に、従来の摂取方法にはとらわれない、前向きで楽しい野菜摂取方法を提案してまいります。

URL: <https://www.kagome.co.jp/statement/health/yasaiwotorou/>

※1：「厚生労働省 健康日本21」が推奨する1日の野菜摂取目標量は、350g。

※2：令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）での日本の1人当たりの平均野菜摂取量は約256g。

ABC クッキングスタジオ

<https://www.abc-cooking.co.jp/>

ABC クッキングスタジオは、国内・海外会員約 170 万人を抱える世界最大級の料理教室（2025 年 4 月）。2010 年海外に初出店。以降、香港・台湾・シンガポール・タイ・韓国・マレーシア・インドネシアと、日本を含む 8 ヶ国・地域に教室を展開し、アジア圏を中心にサービスを拡大しています。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」の企業理念のもと、料理・パン・ケーキを学べる ABC Cooking Studio、4 歳からのクッキングスタジオ abc kids、1 回きりの料理教室 1 day lesson などのサービスを提供し、生徒さまに「手作りの食」の大切さと楽しさを伝えています。また、特産品を使ったレシピ開発やコンサルティングによる地方創生事業、商品プロモーションを目的としたメディア事業、企業や自治体に人材支援を行う派遣事業 ABC JOB STUDIO なども展開しています。

カゴメ株式会社

<https://www.kagome.co.jp/>

カゴメは 1899 年の創業以来、自然の恵みである野菜や果物のおいしさや栄養を活かしたものづくりを大切にしています。「トマトの会社から、野菜の会社」にというビジョンを掲げ、さまざまな野菜の価値を活かした幅広く革新的な商品を次々とお届けし、人々の健康に貢献していきたいと考えております。

問い合わせ先

■株式会社 ABC Cooking Studio 広報：金井

〒100-0005 東京都千代田区丸の内一丁目 4 番 5 号 / 〒105-7190 東京都港区東新橋一丁目 5 番 2 号

Email : koho@jp.abc-cooking.com

■カゴメ株式会社

コーポレート企画本部 経営企画室 広報グループ：北川、和久井

TEL : 03-5623-8503