



カゴメ 健康経営支援 みんなで楽しくトマト栽培！

「アグリセラピーサービス」2027 【期間限定/数量限定】

野菜を栽培することで、メンタルヘルスへの好影響、
ストレス緩和、コミュニケーション増を図る企画です。

- ミニトマト栽培 1セット
(カゴメミニトマトの苗 1本)+(カゴメトマトの土 1個)
- カゴメ ショート動画

健康経営担当者向け・・・栽培による効果期待・コミュニケーション活性化のコツ
栽培する方向け・・・栽培による効果期待・栽培支援アプリの説明



●ミニトマトの苗 「こあまちゃん」

カゴメ家庭園芸品種の中で1番人気の品種。
甘さと酸味のバランスがよく、食味が良いのが特徴。
栽培が簡単、収穫量も多いので初心者の方におすすめ。
房が長く花数が多いため、キレイに実が付くと
とっても華やか。



●トマトの土 (プランターとして使用可)

- ◆大きさ：幅 300mm、長さ500mm、
厚さ180mm
- ◆重量：約3.8 kg (15 L)
- ◆栽培終了後は「燃えるゴミ」として廃棄可能
植え付け後にすぐ効く肥料、あとからゆっくり効く肥料を
配合しており、ミニトマトなら第5段果房くらいまでは、
追肥無しで水だけで育てられます。

植物を活用した精神的健康、社会的健康の改善

ヒトは古代から身近に植物を置くことで癒しを得たり、植物を使って他者とコミュニケーションをとってきた。



古代エジプト
人々が花を愛でる様子



平安時代日本
草や花を使う遊び「草合わせ」

近年、古くから経験的に行われてきた、植物を活用した“癒し”を科学的に検証し、体系立て「園芸療法」として確立。
精神的健康・社会的健康の改善に役立てられている。



勤労者が植物を育てることによるメンタルヘルスへの好影響

オフィスにおいてプランターで5か月間ハーブ類を栽培すると、メンタルヘルスに関する各項目が栽培前よりも改善

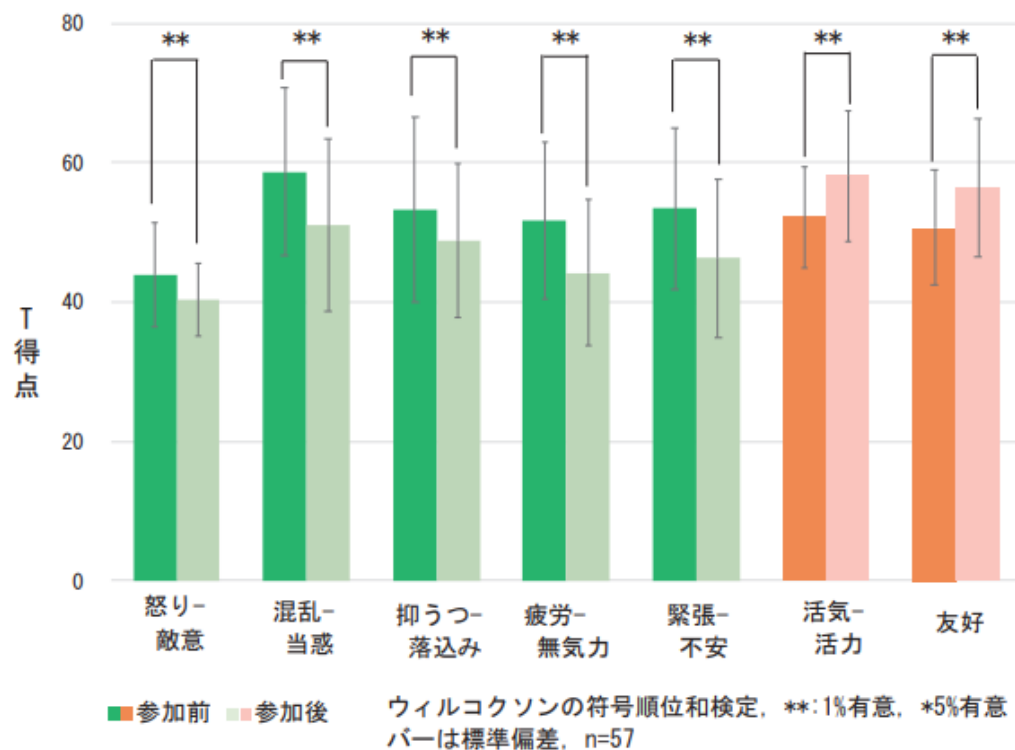


図-3 プログラム参加前後の POMS T 得点値 (全測定データ)

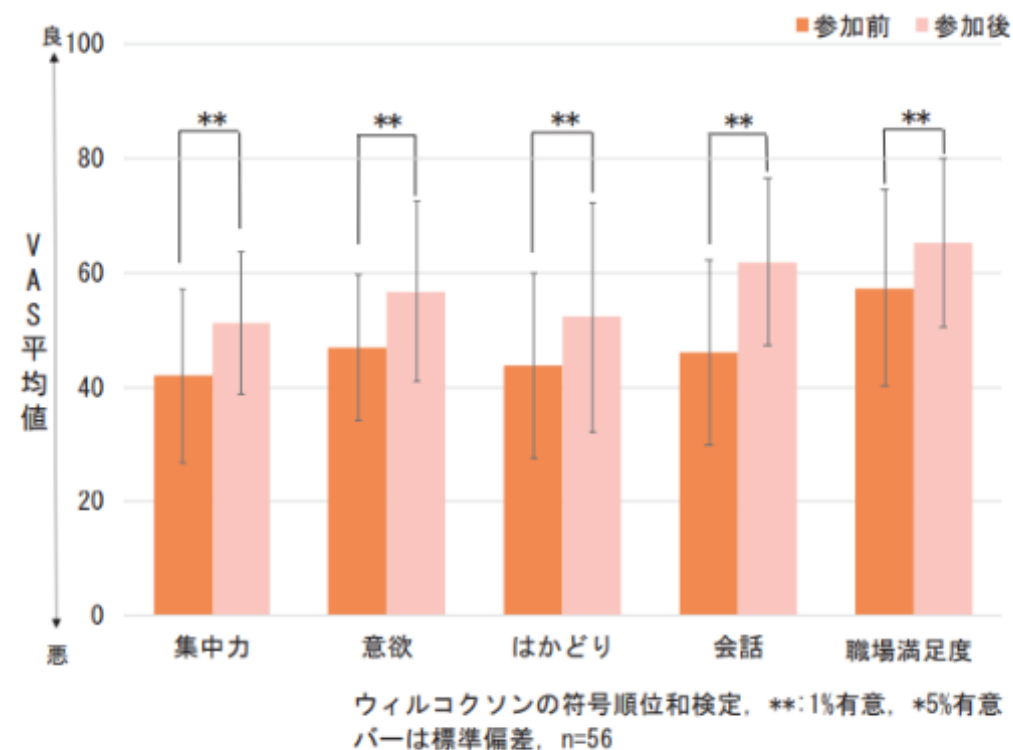


図-5 プログラム参加前後の VAS 値 (全測定データ)

アグリセラピー 千葉大学とカゴメの共同研究結果【2026年】

◆エビデンス

- ・ 普段の生活で不安を感じやすい人は、プログラム参加によってネガティブな感情が低下、ポジティブな感情が向上した(表2)
- ・ プログラム参加により、家族・仕事での交流満足度が増加、主観的なストレスが低下して仕事の活力が向上(表3)

◆方法

- ・ 5つの企業で参加者を募集し、参加者の家にてトマトを栽培してもらった。
- ・ 栽培期間中は電子掲示板を使用して参加者通しに交流を推奨
- ・ 栽培開始前、結実したタイミング、収穫時にストレスとコミュニケーションの状態を評価

表-2 感情状態評価 (POMS 2) の結果

変化量	怒り-敵意	混乱-当惑	抑うつ-落ち込み	疲労-無気力	緊張-不安	活気-活力	友好
全体 (N=557)	-0.51	-1.40**	-0.94**	-1.02**	-1.66**	1.94**	1.04**
特性不安							
高不安群 (N=319)	-1.12*	-2.08**	-1.59**	1.42**	-2.26**	2.90**	1.44**
低不安群 (N=238)	0.30	-0.49	-0.05	0.49	-0.84*	0.65	0.50

対応のある t 検定 * : 5% 有意 ** : 1% 有意



表-3 ミニトマト栽培の効果 (社会的健康・精神的健康)

評価指標	事前	事後	p	平均値 の差	効果量 d
社会的健康					
家族との交流満足	6.52	7.04	<0.001	0.53	0.26
仕事での交流満足	6.09	6.65	<0.001	0.56	0.28
心身の健康					
ストレス	5.25	5.89	<0.001	0.64	0.22
現在の気分	5.52	6.35	<0.001	0.83	0.39
主観的健康感	5.90	6.54	<0.001	0.64	0.31
心理的資源					
自己肯定感	6.36	6.82	<0.001	0.46	0.24
自己効力感	6.06	6.57	<0.001	0.51	0.29
就業意欲					
仕事への集中力	5.85	6.41	<0.001	0.57	0.28
仕事への活力	5.54	6.29	<0.001	0.74	0.36

効果量はCohen's d

カゴメ「アグリセラピーサービス」【事業所一括届け】※事業者にて個人へ手渡し

	パターン① 事業所届け 45セット	パターン② 事業所届け 22セット
お届け週	【4月】4/ 5 週、4/12週、4/19週 【5月】5/10週、5/17週、5/24週	
発注✂	納品日の3週間前までに発注をお願いします	
価格	1口(45セット) 100,000円(税抜)	1口(22セット) 70,000円(税抜)
納品数量	1口分の納品数量は【苗48本】【土48袋】となりますので、3セット分は予備として ご自由にご活用ください	1口分の納品数量は【苗24本】【土24袋】となりますので、2セット分は予備として ご自由にご活用ください

早割あります！
2026年12月末までに申し込みいただくと 10% OFF！

着日・数量など詳細は別途お打ち合わせさせていただきます
※トマトは生ものですので事業所到着後、すぐに開封し水をやり、出来る限り早めに参加者への配布をお願い致します

カゴメ「アグリセラピーサービス」【従業員宅届け】 ※従業員のご自宅へ送付

従業員宅届け	
お届け週	【4月】4/5週、4/12週、4/19週 【5月】5/10週、5/17週、5/24週
発注〆	納品日の4週間前までに発注をお願いします
価格	1口(24セット) 120,000円(税抜)
納品数量	1口24セット(24名分へ送付)となります
備考	※ 1口あたり24セットとなります。 注文は口数での発注となります (1口24名分、2口48名分、3口72名・・・) ※従業員の個人情報については、カゴメがアソート梱包・ 配送を委託している業者様とのやりとりとなります。

早割あります！
2026年12月末までに
申し込みいただくと 10% OFF！

着日・数量など詳細は別途お打ち合わせさせていただきます
※トマトは生ものですので事業所到着後、すぐに開封し水をやり、出来る限り早めに参加者への配布をお願い致します

サービスのスケジュールイメージ

～3月末まで

- ☐ 申込(口数・人数確定)
納品の1ヶ月前までに確定

4月上旬-5月下旬

- ☐ 職場にトマトの苗、土などの栽培キットをお届け
・職場で栽培 or 参加者が各自自宅に持ち帰り

4月上旬-8月初旬

- ☐ 栽培

8月初旬-9月下旬

- ☐ 収穫開始



着日・数量など詳細は別途お打ち合わせさせていただきます

無料アプリ「トマサポ」ダウンロード オススメです 各ショート動画が見られます

- 定植 <https://youtu.be/GrBcTDLvpR4>
- 芽かき・誘引 <https://youtu.be/EQV95IdOpu4>
- 授粉 <https://youtu.be/PPaCqCbR3Fo>
- 追肥 <https://youtu.be/xXTF0t4izJM>
- 摘芯 https://youtu.be/UMXj2u_XPAE
- 収穫 <https://youtu.be/EDvhLjzYgR0>
- 後片付け <https://youtu.be/IIVJYTv3Img>



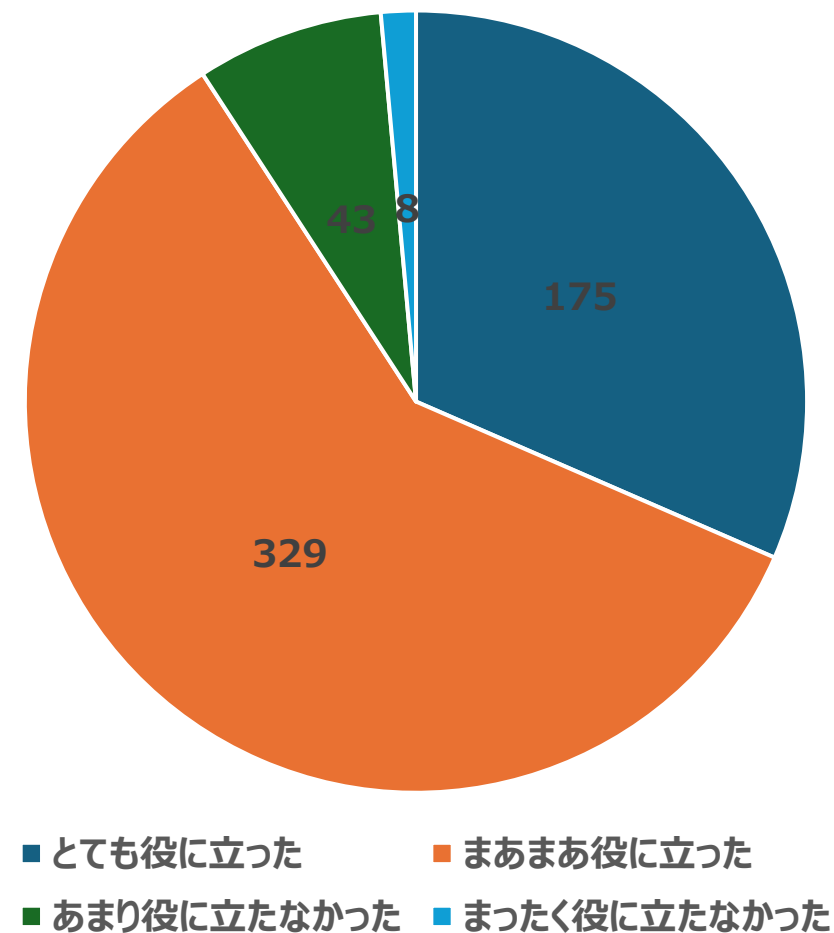
●まとめサイト

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDOqe6jWuhFOORVESIfj8w6n7reMsNbOf>

コミュニケーション活性化の可能性

2024年実施
N = 555名

- トマトの苗を育てたことは
コミュニケーションに役立った
と思うか？
- ・ 「とても役に立った」と回答した
人が約30%、「まあまあ役に
立った」と回答した人は約60%

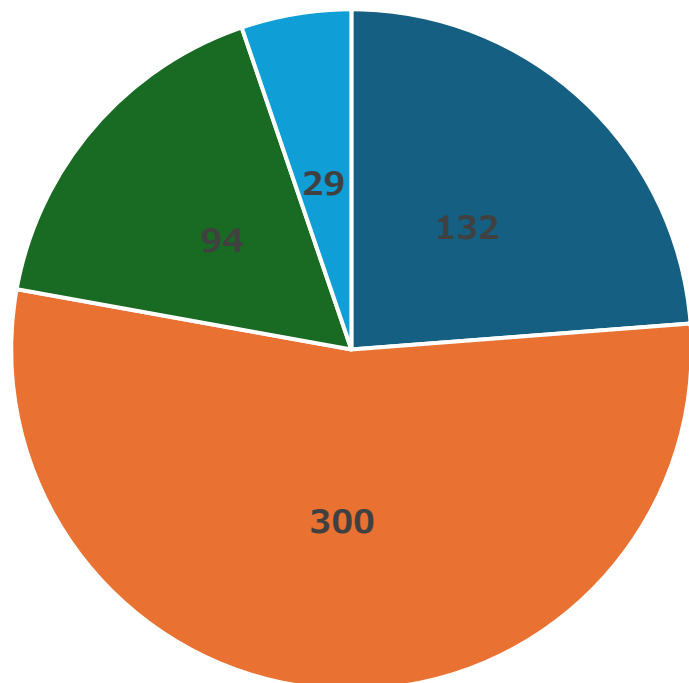


ストレスに対する好影響の可能性

2024年実施
N = 555名

■ 日頃ストレスを感じているか？

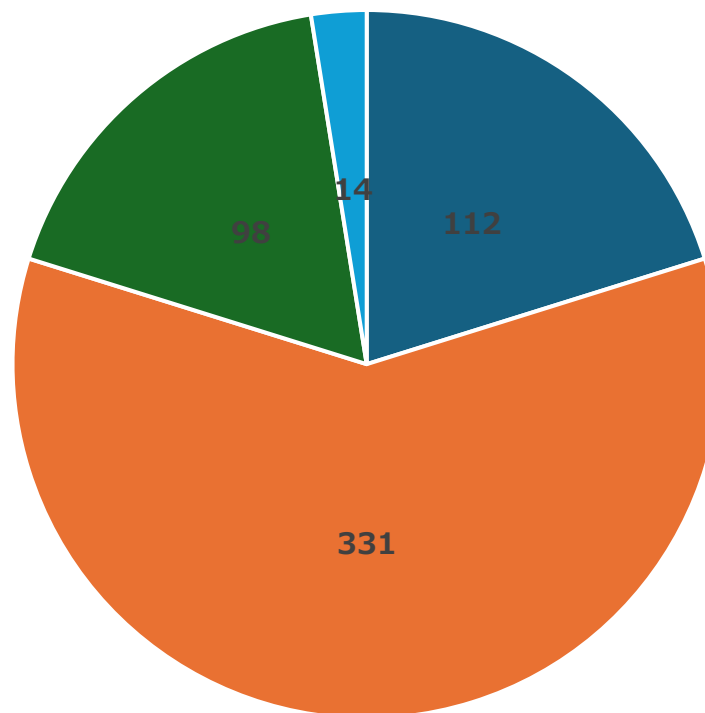
- ・「とても感じている」と回答した人が約24%、
「まあまあ感じている」と回答した人は約54%



■ とてもストレスを感じている ■ ややストレスを感じている
■ あまりストレスを感じていない ■ ほとんどストレスを感じていない

■ トマトの栽培はストレス緩和に役立つと思うか？

- ・「とてもそう思う」と回答した人が約20%、
「まあそう思う」と回答した人は約60%



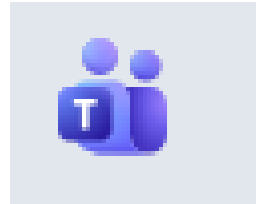
■ とてもそう思う ■ まあそう思う ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない

交流コミュニティスペースのご提案

栽培状況を写真を交えて交流できるオンラインスペースを使う事で更にコミュニケーションが増えることが期待できます。

パターン①

- 普段使っている社内イントラネットにて
- オンラインツールにて（Teamsなど）



●イメージ



トマト栽培コミュニティ
みんなで楽しくトマトを育てて食べましょう

パターン②

- カゴメ手配のオンラインスペース使用 **【共用】**
※ 本企画実施先様との共用ですので、
自社ページが他社様も閲覧可能なオープンになります
※ 追加費用 30,000円(税抜) 半年間利用

パターン③

- カゴメ手配のオンラインスペース使用 **【専用】**
※ 御社専用ページとなるので、他社様は閲覧不可
※ 追加費用 50,000円(税抜) 半年間利用



オンライン栽培相談会 **【オプション】追加費用50,000円(税抜)**

カゴメグループ会社に所属の栽培のプロフェッショナルにて栽培に関するオンライン相談会を実施。

- 時間 30～60分程度（調整可）
- 講師 カゴメアグリフレッシュ株式会社
家庭園芸グループメンバー
- 人数 制限無し
- 形式 オンライン
- 備考 当日の質問に加え、事前に質問を収集しそれに回答していくことも可能です



事後アンケート設計

栽培終了後に事後アンケートのリンクを送付。
回答回収後データを送付させていただきます。

アンケート項目

- ・最後まで栽培を継続し、トマトを収穫できましたか
- ・トマト苗を育てている事に関して、誰か（家族や同僚など）と話題にすることがありましたか
- ・話題にした人について
- ・トマト苗を育てることについて、あなたのコミュニケーションの活性化に役に立ったと感じますか
- ・トマト苗を育てたことは、日ごろの気分転換やストレスの緩和に役立ったと思いますか
- ・トマト苗を育てていた時に、自分や家族の食生活について何かの良い影響があったと思いますか

に加え、**3問まで追加可能**

※元データの送付ですので、詳細なレポート分析は御社にてお願い致します。

活用事例

自宅で栽培したり、職場にてチームで栽培したりなど。
栽培状況や収穫、料理まで各シーンにてコミュニケーションが活発化

A社（自宅で栽培）



参加者

夏休みの宿題をやってみたいで
楽しかったです。

社内・家族との
コミュニケーションも増えました。

みんな盛り上がって
いた。またやりたい！
の声が多い。



健康経営
担当者



B社（職場でチームで栽培）



参加者

会社で育てることで、
社内のコミュニケーションが増えました。

違う部署の従業員同士が
栽培の話題で積極的に
コミュニケーションをとっていた。



健康経営
担当者



活用事例 食育優良実践法人2026 取組事例

【ウイングアーク 1 s t】

ミニトマト栽培を通じて、
従業員の食への関心が高まり、
34%が「食に対する興味が深まった」と回答。
栽培体験はストレス軽減や気分転換にもつながり、
92名が「精神的によい影響があった」と評価。
さらに、家族とのコミュニケーションが増えたと
答えた従業員は75名にのぼり、家庭内の会話や
共同作業のきっかけとなりました。

・参加者 101名（希望者枠100名に対して）



【カゴメ】

自社のトマト苗を活用した栽培体験を、
全国の工場や営業拠点において実施。
収穫後には、調理体験を通じて社内コミュ
ニケーションの活性化を図っています。
これらの取り組みを通じて、野菜を育て、
収穫することの楽しさや喜び、またその難
しさを実感するとともに、自然や食への
感謝の気持ちを育むことを目指しています



出典:食育優良実践法人2026事例集（農林水産省 消費・安全局消費者行政・食育課）

<https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/260707-2.pdf>

畑を借りてみんなで農体験をしたくなったら

オプション企画もあります！

「ウェルファーマーミングフィールド」
アグリス成城での食農体験プログラム

(イベント内容・価格は柔軟にご相談可能です！)

【アグリス成城】 AGRIS SEJO

- ・小田急線「成城学園駅」すぐ
- ・都内からアクセスの良さ(新宿から電車で16分)
- ・閑静な高級住宅地
- ・緑が多いエリア(世田谷区の農地面積 23区内第2位)



ウェルファーマーミングフィールド 食農体験プログラム @アグリス成城

忙しくても安心

綺麗な施設・充実の設備

AGRIS SEJO

駅徒歩1分の好立地



手ぶらで来園OK



綺麗に区分けされた菜園



一般的な市民農園と異なり、仕水で区分けられているので、雨上がりでも汚れにくく、お隣の畑に邪魔される心配も不要！

冷暖房完備のクラブハウス



休憩ができるソラージュや、キレイなトイレやシャワーまで完備！

おいしい・やさしい

区画イメージ

有機肥料のみを使用

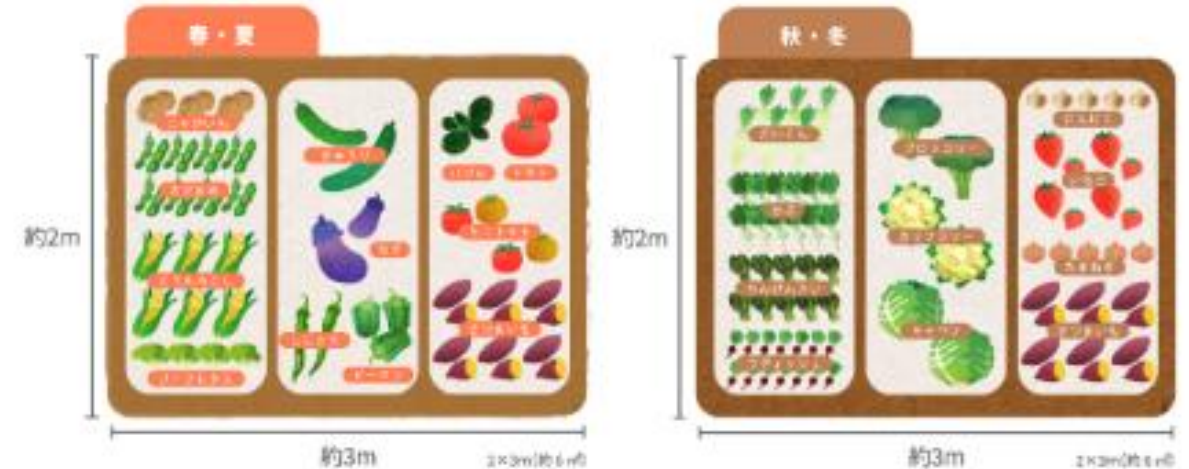


有機肥料のみを使用しているため、安心安全な野菜を収穫できます。

採れたての美味しさ実感



採れたて野菜は味が違い、育てた野菜を200M以上の幅から収穫します。



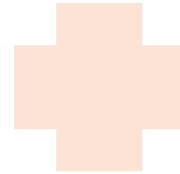
ウェルファーマーミングフィールド 食農体験プログラム例

サービス例 “都心の畑と一緒に野菜を育てよう”

植え付けした野菜が収穫できるまでの3～4か月、月に1度の現地体験会を実施する（20名～30名）

①測る

ベジチェックで野菜摂取レベルを
見える化します（アグリス成城設置）



5分のカゴメミニ座学座
①園芸療法
②野菜をとる意味
③旬の園芸ポイント など



②体験する

※季節に合わせたコンテンツを各回で3つ実施します

5月実施の例

菜園作業



収穫



イベント



※イベントはクラブハウスで実施します



③交流する

収穫野菜での料理の実践を社内コミュニティに投稿

ウェルファーマーミングフィールド 食農体験プログラム例

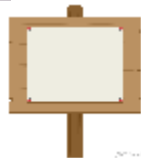
- ・各回異なるテーマ・対象者の設計もOK
(社員家族対象のイベントもOK)
- ※イベントの設計については応相談

■ イベントイメージ

例えば、3月スタートの4か月コースであれば、メインの企業畑にじゃがいもを植えて4か月後に収穫できます（栽培代行はプロに実施いただきますが、植え付けした畑での収穫ができない場合もあります）

	3月	4月	5月	6月
菜園作業	じゃがいも・春野菜植付 	夏野菜植付 	夏野菜植付 	夏野菜手入れ 
収穫		春野菜収穫 	春野菜収穫 	じゃがいも掘り 
イベント	寄せ植え講座 	サラダづくり 	野菜ジュースづくり 	じゃがバター試食 

たて看板設置します（〇〇畑）



3月	4月	5月	6月
部門横断① コミュニケーション施策	社員交流 ファミリーDAY	新入社員向け コミュ+食育	部門横断② コミュニケーション施策
社員のみのみ	家族OK	社員のみのみ	社員のみのみ