

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2018.10

- 3 ● — 2018年 注目すべきムーブメント
- 4 ● — 2018年 10月販促カレンダー
- 5 ● — 10月旬の青果・果実
- 6 ● — 10月1日：食物繊維の日
- 8 ● — インパクトで勝負する。ハロウィン
- 11 ● — 季節の野菜：たまねぎ
- 13 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

7月

- ・7月8日：FIFAワールドカップロシア大会、決勝戦開催予定。
- ・7月13日：「ジュラシックワールド 炎の王国」全国公開予定。

8月

- ・夏：中部国際空港セントレア隣接地に複合商業施設「フライト・オブ・ドリームズ」が開業予定。
- ・8月5日～：甲子園で第100回全国高等学校野球選手権大会開催予定。

9月

- ・9月：高島屋日本橋店隣接地に大型商業施設「日本橋高島屋SC」が開業予定。
- ・9月：安倍晋三自由民主党総裁の任期が終了し、総裁選挙が実施される予定。
- ・9月16日：歌手 安室奈美恵さんが引退予定。
- ・秋：渋谷駅周辺再開発事業のうち東横線跡地開発「渋谷駅南街区プロジェクト」の「渋谷ストリーム (SHIBUYA STREAM)」が開業予定。

10月

- ・10月1日：日清食品創業者 安藤百福夫妻の半生を描く朝の連続テレビ小説「まんぷく」が放映開始予定。
- ・10月6日：東京都 築地市場が営業終了予定。
- ・10月11日：東京都 築地市場に代わる豊洲市場が営業開始、開場予定。

11月

- ・11月2日：米ディズニーが実写版「ムーラン(Mulan)」を全米公開予定。
- ・11月16日：映画ハリーポッターのスピノフ「ファンタスティック・ビーストと黒い魔法使いの誕生」が全米公開予定。

12月

- ・12月31日：アメリカが国際連合教育科学文化機関 (UNESCO ユネスコ) を脱退予定。

2018年 10月販促カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
記念日など	1日：食物繊維の日					9日：トクホの日					14日：焼きうどんの日					24日：マーガリンの日					28日：おだしの日										
	2日：豆腐の日					10日：トマトの日					16日：世界食料デー					25日：新潟米の日					30日：炭酸ソーダの日										
	5日：レモンの日					12日：豆乳の日					18日：冷凍食品の日					26日：柿の日					31日：日本茶の日										
祝祭日など	8日：体育の日 31日：ハロウィン																														

●販売テーマ

食物繊維の日	■																																				
ハロウィン																					■																
季節の野菜：たまねぎ								■																													

10月1日：食物繊維の日
 10月1日を「1001」と見立て、「せんい(ち)」と読む語呂合わせからこの日に制定されました。
 現代人に不足しがちな食物繊維、秋は食物繊維を多く含む青果が豊富です。

インパクトで勝負する。ハロウィン
 かわいいだけじゃもの足りない！？今年のハロウィンはインパクト重視！
 リアルさや不思議なスープで心に残るハロウィンを。

季節の野菜：たまねぎ
 和洋中なんでもおまかせ、定番野菜たまねぎ。
 この時期の玉ねぎは加熱向きなので体が温まるオニオンスープやシチューがおすすめです。

10月旬の青果・果実

里芋



さつまいも



舞茸



ごぼう



チンゲン菜



かぼちゃ



椎茸



梨



かぶ



銀杏



柿



りんご



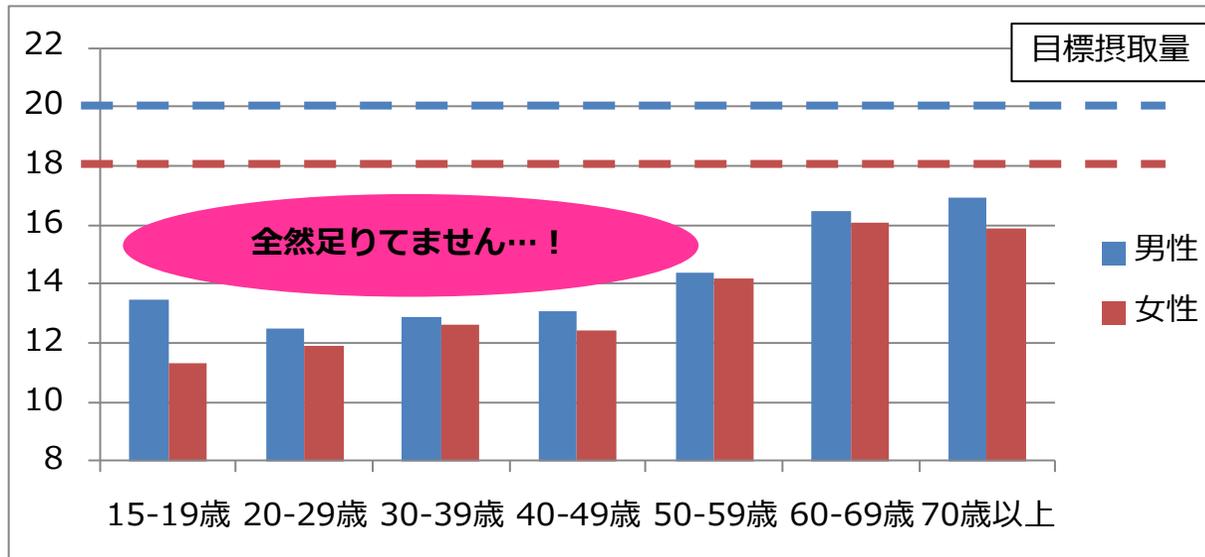
神無月
—
旬

食欲の秋、
実りの秋。

食物繊維の目標量：18歳以上で1日あたり男性20g以上、女性18g以上

10/1

H28 年代別食物繊維摂取量 (単位：g)



深刻な食物繊維不足！

全然足りてません...!

10月1日を「1001」と見立て、「せんい(ち)」と読む語呂合わせ

腸活を始めよう
(腸内環境を整え、それを維持すること。)

出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査報告

腸活の主なメリット

✓ 便秘を改善し代謝を上げる

便秘が改善されると、取り入れた栄養素を体内に吸収しやすくなり血流がよくなることで、代謝が上がります。そのため免疫力アップや冷え予防に繋がります。また、体内の毒素を排出することで肌トラブル、むくみの改善にもつながります。

腸活に向いている旬の青果

ごぼう.....5.7g	りんご.....1.9g
かぼちゃ.....3.5g	西洋なし...1.9g
さつまいも...2.8g	いちじく...1.9g
さといも.....2.3g	柿.....1.6g
きのこ類.....4.4~6g	

100gあたりの食物繊維総量(食品成分データベース)

腸活
POINT！

食物繊維 × オリゴ糖 × 乳酸菌

食物繊維×オリゴ糖×乳酸菌の3種を一緒に摂るとより効果的です。
食物繊維は旬のきのこやさつまいも、ごぼうなどから摂取しましょう。



きのこ豆腐の
キムチグラタン

- きのこと(舞茸・エリンギ・椎茸)
- 豆腐
- キムチ



野菜たっぷり肉巻き
～塩麴焼き～

- かぼちゃ、さつまいも、ごぼう
- 油揚げ、味噌、アスパラ
- キムチ、塩麴、チーズ



豆腐入り
ヨーグルトティラミス

- りんご、バナナ
- はちみつ、豆腐
- ヨーグルト

インパクトで勝負する。ハロウィン

Happy Halloween!!



Trick or treat

今年のハロウィンは
「インパクト勝負」

可愛いだけじゃつまらない。リアルを追求！



悪魔の脳みそ

カリフラワーブレイン

カリフラワーのでこぼこを脳みそに見立てて
トマトソースで作った血の海に浮かべました。



闇の使者

ポテサラ骸骨

ポテトサラダで頭蓋骨を作り、リーフはマントの襟を
イメージしています。目玉は白玉、ケチャップ、黒ゴマです。



色が変わる!?

魔法のスープ



魔法の秘密

紫キャベツを煮込んで作ったスープに調味酢を加えると
きれいなピンク色に。紫キャベツのアントシアニンという
色素がお酢に反応し、酸性に変化したためです。
量やその時の温度で色は微妙に変わりますので
偶然の色合いをお楽しみください♪

季節の野菜：たまねぎ

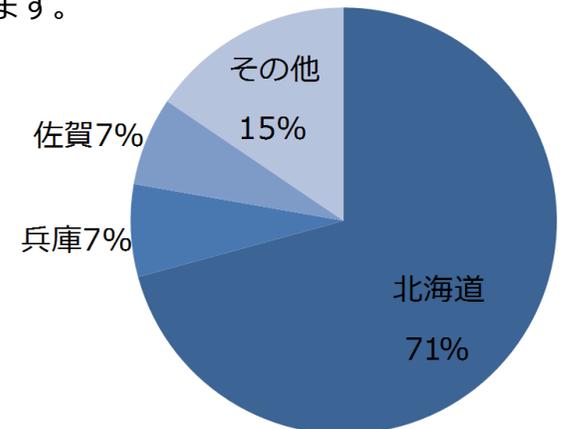


和洋中なんでもおまかせ！
食シーンにかかせない定番野菜

Onion

主な産地

北海道が全国出荷量の約7割を占めています。北海道では3月～5月の収穫ができないので貯蔵性の高い品種が生産されています。兵庫県では主に淡路島で生産されており、排水性の高い土壌を活かしています。佐賀県の主産地である白石地区では重粘土質の土壌を活かして栽培されています。



旬の時期

旬の時期は新たまねぎが出回る4月～6月頃と10月～12月頃の2回あります。秋冬の時期は貯蔵性の高い北海道産が中心で、この時期のたまねぎは加熱向きなので、体が温まるオニオンスープやシチューなどの料理がおすすめです。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

出典：H28農水作況調査

黄たまねぎと新たまねぎの違い



黄たまねぎ

一般的にたまねぎとして認識されているもの。



白たまねぎ

新たまねぎとして扱われている。水分が多く、みずみずしいのが特徴。



たまねぎは通常、収穫後干して皮を乾燥させ、保存性を高めて出荷されます。これに使われるのが黄たまねぎの品種で通年、スーパーなどでみられるものです。一方、新たまねぎは水分が多く乾燥に向いていないため、収穫後すぐに出荷されます。乾燥させていないため外側の皮が白っぽいのが特徴です。

涙の原因は…



血液サラサラ成分のもと、「硫化アリル」

たまねぎを切った時に細胞が破壊されることで、硫化アリルという成分が揮発性の催涙物質アリシンに変わり、目や鼻の粘膜を刺激し涙が出ます。硫化アリルは消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや血液をサラサラにする働きがあります。

主な品種



紫たまねぎ

辛味や刺激臭が少ないため、生食向き。赤紫色はアントシアニンによるもの。水分が多いのが特徴。



葉付きたまねぎ

扁平で色白。葉が付いたまま出荷される。甘みがあり、柔らかいのが特徴。



ペコロス

直径3~4cmほどの小さいたまねぎ。黄たまねぎを密植し成長を抑えて育てる。煮崩れしにくいので皮を剥き、まるごとシチュー等に使える。

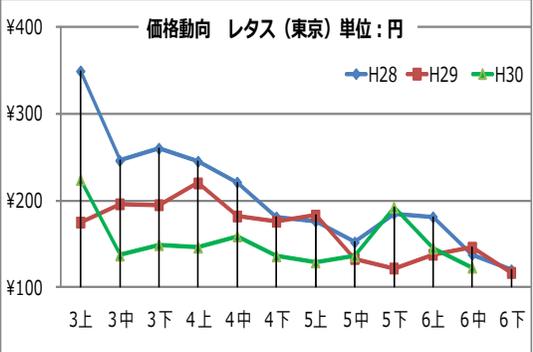
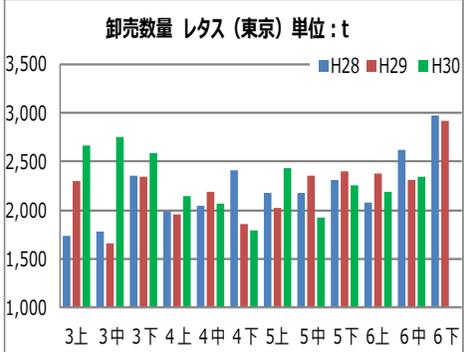
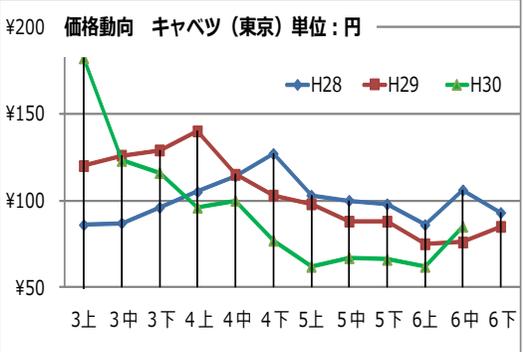
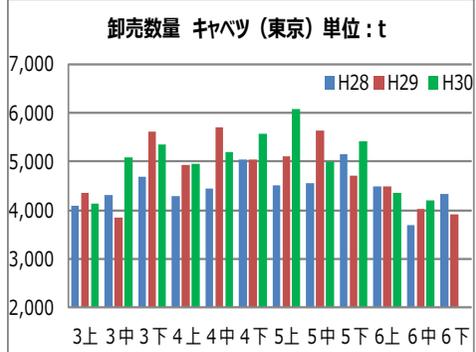
硫化アリルの効果

硫化アリルには血液サラサラ効果の他に、肉や魚の臭いを消す働きがあります。また、辛味のもとである硫化アリルは加熱すると甘み成分へと変わり、さらにうまみがアップします。カレーやハンバーグなど味に深みを出したいとき、炒め玉ねぎは必須ですね。調理前に冷蔵庫でよく冷やしてから切ると硫化アリルの刺激を抑えることができるそうです。

卸売数量の変化と価格動向[東京]

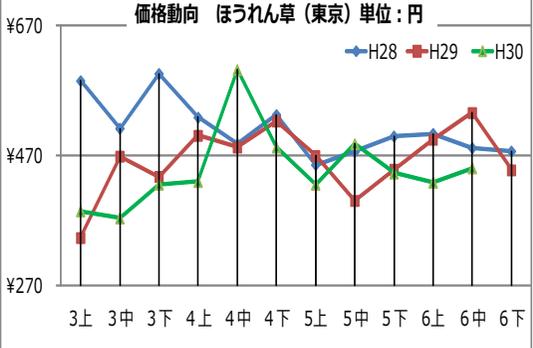
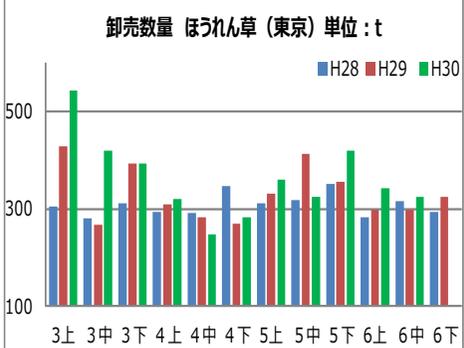
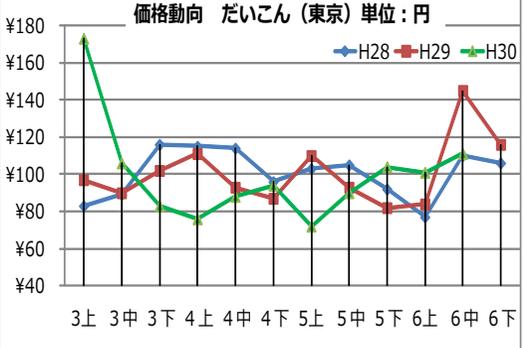
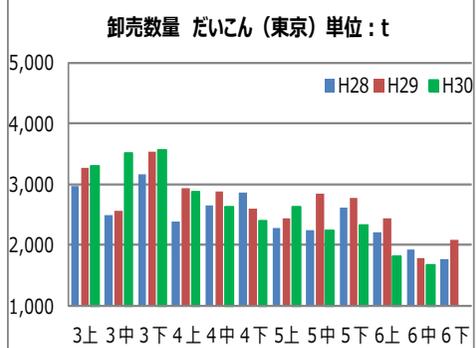
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	4,097	4,317	4,693	4,278	4,433	5,043	4,500	4,563	5,138	4,494	3,695	4,338
	H29	4,349	3,848	5,616	4,920	5,704	5,032	5,111	5,633	4,718	4,488	4,020	3,918
	H30	4,135	5,091	5,343	4,940	5,194	5,561	6,081	4,993	5,421	4,354	4,190	
卸値	H28	¥ 86	¥ 87	¥ 96	¥ 105	¥ 114	¥ 127	¥ 103	¥ 100	¥ 98	¥ 86	¥ 106	¥ 93
	H29	¥ 120	¥ 126	¥ 129	¥ 140	¥ 115	¥ 103	¥ 98	¥ 88	¥ 88	¥ 75	¥ 76	¥ 85
	H30	¥ 182	¥ 123	¥ 116	¥ 96	¥ 100	¥ 77	¥ 62	¥ 67	¥ 66	¥ 62	¥ 85	

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	1,732	1,784	2,353	1,994	2,047	2,411	2,179	2,179	2,311	2,075	2,619	2,971
	H29	2,299	1,656	2,347	1,961	2,188	1,858	2,024	2,356	2,393	2,374	2,310	2,913
	H30	2,658	2,748	2,587	2,141	2,068	1,794	2,433	1,920	2,256	2,183	2,337	
卸値	H28	¥ 349	¥ 246	¥ 260	¥ 245	¥ 221	¥ 181	¥ 176	¥ 152	¥ 185	¥ 181	¥ 138	¥ 120
	H29	¥ 175	¥ 196	¥ 195	¥ 220	¥ 182	¥ 176	¥ 183	¥ 133	¥ 122	¥ 138	¥ 146	¥ 117
	H30	¥ 224	¥ 137	¥ 149	¥ 146	¥ 159	¥ 136	¥ 129	¥ 136	¥ 192	¥ 145	¥ 123	



東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	2,976	2,498	3,167	2,394	2,659	2,867	2,282	2,242	2,621	2,205	1,923	1,767
	H29	3,280	2,573	3,529	2,943	2,879	2,608	2,434	2,845	2,770	2,446	1,795	2,086
	H30	3,305	3,508	3,566	2,866	2,632	2,400	2,635	2,245	2,318	1,819	1,670	
卸値	H28	¥ 83	¥ 89	¥ 116	¥ 115	¥ 114	¥ 96	¥ 103	¥ 105	¥ 92	¥ 77	¥ 110	¥ 106
	H29	¥ 97	¥ 90	¥ 102	¥ 111	¥ 93	¥ 87	¥ 110	¥ 93	¥ 82	¥ 84	¥ 145	¥ 116
	H30	¥ 173	¥ 106	¥ 83	¥ 76	¥ 88	¥ 94	¥ 72	¥ 90	¥ 104	¥ 101	¥ 111	

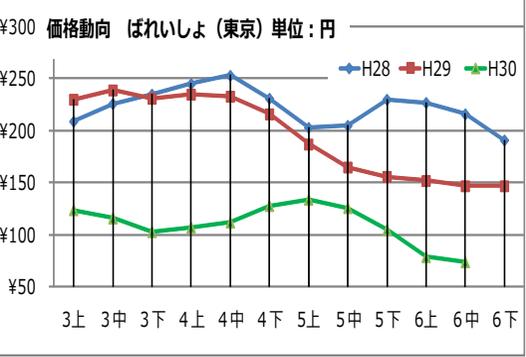
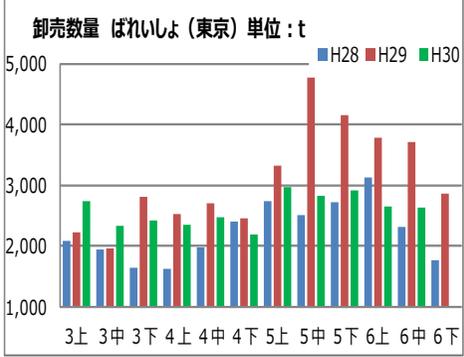
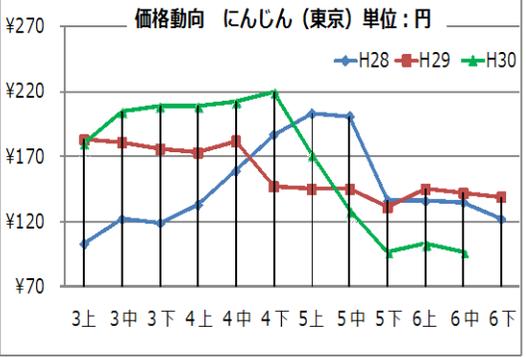
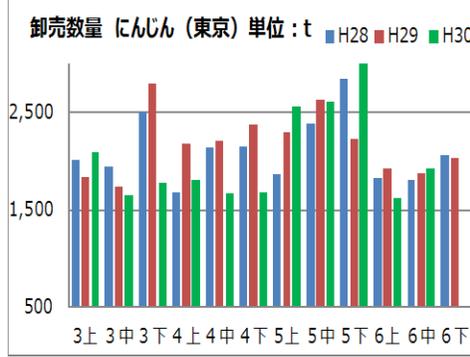
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	304	281	312	294	291	347	310	317	351	283	315	294
	H29	427	266	393	309	282	269	331	412	355	297	297	324
	H30	543	420	392	321	247	282	360	325	419	342	324	
卸値	H28	¥ 585	¥ 512	¥ 596	¥ 529	¥ 488	¥ 533	¥ 456	¥ 476	¥ 500	¥ 504	¥ 482	¥ 477
	H29	¥ 344	¥ 469	¥ 438	¥ 501	¥ 483	¥ 523	¥ 470	¥ 401	¥ 449	¥ 495	¥ 536	¥ 448
	H30	¥ 385	¥ 374	¥ 426	¥ 430	¥ 602	¥ 483	¥ 426	¥ 488	¥ 443	¥ 429	¥ 451	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	2,005	1,943	2,508	1,677	2,137	2,155	1,869	2,381	2,842	1,820	1,811	2,064
	H29	1,835	1,735	2,789	2,178	2,210	2,376	2,299	2,630	2,233	1,918	1,879	2,031
	H30	2,089	1,642	1,780	1,811	1,669	1,674	2,558	2,602	3,052	1,624	1,921	
卸値	H28	¥ 103	¥ 122	¥ 119	¥ 133	¥ 159	¥ 187	¥ 203	¥ 201	¥ 136	¥ 136	¥ 135	¥ 122
	H29	¥ 183	¥ 181	¥ 176	¥ 173	¥ 182	¥ 147	¥ 145	¥ 145	¥ 131	¥ 145	¥ 142	¥ 139
	H30	¥ 181	¥ 205	¥ 209	¥ 209	¥ 212	¥ 220	¥ 172	¥ 129	¥ 97	¥ 103	¥ 97	

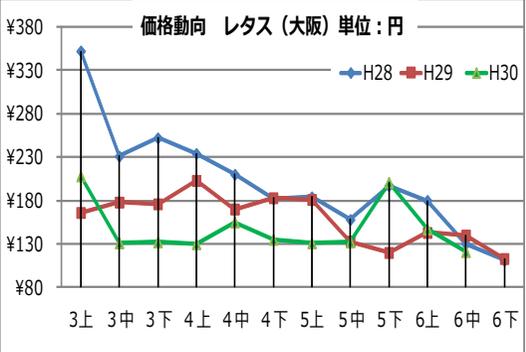
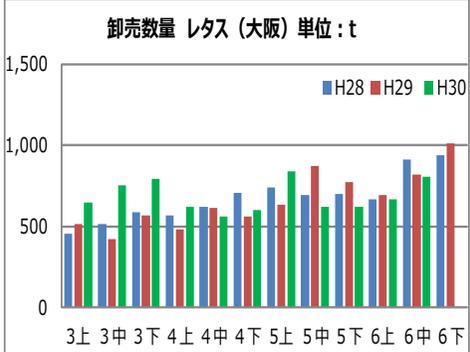
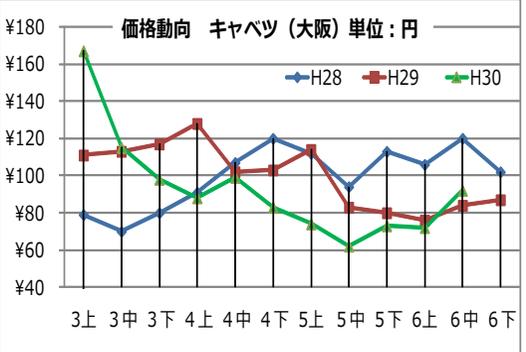
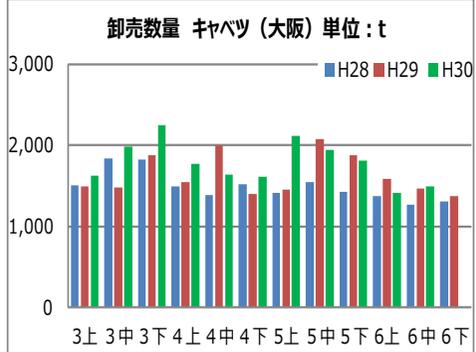
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	2,081	1,950	1,646	1,627	1,986	2,404	2,734	2,510	2,720	3,122	2,315	1,771
	H29	2,229	1,965	2,804	2,521	2,702	2,451	3,327	4,764	4,153	3,784	3,713	2,862
	H30	2,744	2,334	2,422	2,355	2,483	2,200	2,971	2,835	2,919	2,649	2,631	
卸値	H28	¥ 209	¥ 226	¥ 235	¥ 245	¥ 253	¥ 231	¥ 203	¥ 205	¥ 230	¥ 227	¥ 216	¥ 191
	H29	¥ 230	¥ 239	¥ 231	¥ 235	¥ 233	¥ 216	¥ 187	¥ 165	¥ 156	¥ 152	¥ 147	¥ 147
	H30	¥ 124	¥ 116	¥ 103	¥ 107	¥ 112	¥ 128	¥ 134	¥ 126	¥ 105	¥ 79	¥ 74	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

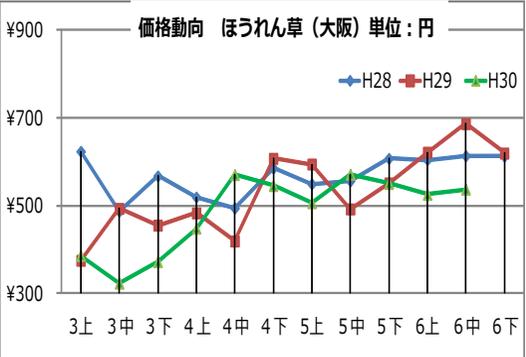
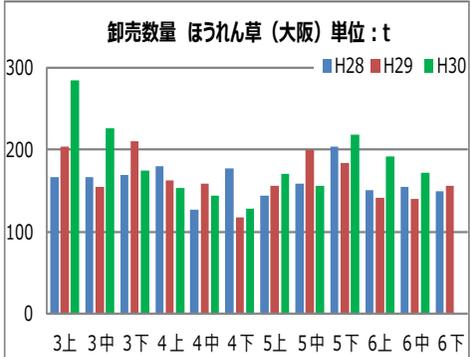
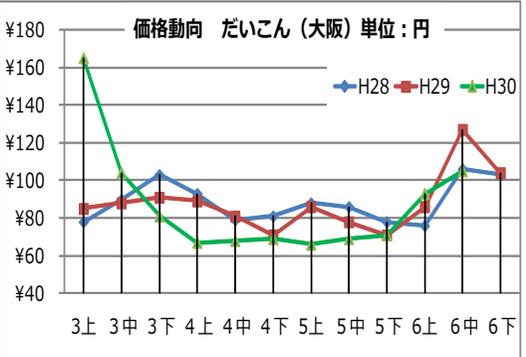
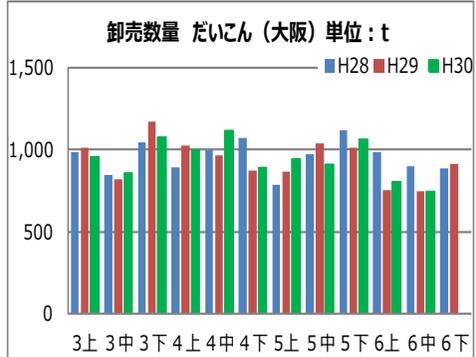
大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	1,499	1,831	1,817	1,488	1,386	1,515	1,411	1,545	1,428	1,370	1,268	1,305
	H29	1,486	1,478	1,874	1,547	1,998	1,394	1,457	2,072	1,872	1,587	1,470	1,372
	H30	1,618	1,983	2,251	1,773	1,635	1,607	2,112	1,939	1,811	1,413	1,489	
卸値	H28	¥ 79	¥ 70	¥ 80	¥ 91	¥ 107	¥ 120	¥ 112	¥ 94	¥ 113	¥ 106	¥ 120	¥ 102
	H29	¥ 111	¥ 113	¥ 117	¥ 128	¥ 102	¥ 103	¥ 114	¥ 83	¥ 80	¥ 76	¥ 84	¥ 87
	H30	¥ 167	¥ 115	¥ 98	¥ 88	¥ 99	¥ 83	¥ 74	¥ 62	¥ 73	¥ 72	¥ 92	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	453	516	586	569	623	703	742	696	697	666	913	940
	H29	511	419	567	482	612	559	631	872	773	693	818	1,013
	H30	646	754	789	617	559	602	837	617	621	664	807	
卸値	H28	¥ 352	¥ 231	¥ 252	¥ 234	¥ 210	¥ 182	¥ 184	¥ 158	¥ 197	¥ 180	¥ 130	¥ 111
	H29	¥ 166	¥ 178	¥ 176	¥ 203	¥ 170	¥ 183	¥ 181	¥ 133	¥ 120	¥ 143	¥ 140	¥ 113
	H30	¥ 208	¥ 131	¥ 132	¥ 130	¥ 155	¥ 135	¥ 131	¥ 132	¥ 201	¥ 147	¥ 121	



大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	987	845	1,044	892	998	1,070	785	973	1,117	983	899	883
	H29	1,012	822	1,169	1,025	963	870	868	1,038	1,013	750	747	910
	H30	956	855	1,076	994	1,115	885	939	905	1,060	799	744	
卸値	H28	¥ 78	¥ 90	¥ 103	¥ 93	¥ 79	¥ 81	¥ 88	¥ 86	¥ 78	¥ 76	¥ 106	¥ 103
	H29	¥ 85	¥ 88	¥ 91	¥ 89	¥ 81	¥ 71	¥ 86	¥ 78	¥ 71	¥ 86	¥ 127	¥ 104
	H30	¥ 165	¥ 104	¥ 81	¥ 67	¥ 68	¥ 69	¥ 66	¥ 69	¥ 71	¥ 93	¥ 105	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	166	167	169	180	126	177	144	159	203	150	154	149
	H29	203	155	210	162	159	117	156	199	184	141	140	156
	H30	284	226	175	153	144	128	171	156	218	192	172	
卸値	H28	¥ 623	¥ 487	¥ 567	¥ 519	¥ 494	¥ 585	¥ 549	¥ 556	¥ 607	¥ 604	¥ 613	¥ 612
	H29	¥ 375	¥ 493	¥ 455	¥ 483	¥ 419	¥ 607	¥ 594	¥ 492	¥ 551	¥ 621	¥ 686	¥ 619
	H30	¥ 386	¥ 323	¥ 372	¥ 448	¥ 570	¥ 545	¥ 506	¥ 571	¥ 550	¥ 525	¥ 537	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	859	808	853	623	829	939	833	1,008	895	895	794	1,076
	H29	803	732	900	750	953	792	849	1,140	801	818	992	889
	H30	754	672	720	659	683	766	844	970	945	789	883	
卸値	H28	¥ 97	¥ 110	¥ 128	¥ 139	¥ 164	¥ 180	¥ 185	¥ 175	¥ 124	¥ 136	¥ 137	¥ 119
	H29	¥ 162	¥ 166	¥ 166	¥ 178	¥ 171	¥ 131	¥ 123	¥ 118	¥ 100	¥ 108	¥ 110	¥ 102
	H30	¥ 209	¥ 210	¥ 215	¥ 216	¥ 218	¥ 211	¥ 154	¥ 110	¥ 73	¥ 72	¥ 73	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	H28	1,464	1,220	1,304	1,356	1,210	1,249	1,285	1,157	1,417	1,303	869	695
	H29	1,161	749	1,161	1,419	1,179	1,158	1,212	1,243	1,200	1,097	1,155	847
	H30	1,331	1,242	1,478	1,657	1,759	1,204	1,304	1,149	1,147	1,181	925	
卸値	H28	¥ 210	¥ 235	¥ 244	¥ 247	¥ 266	¥ 244	¥ 192	¥ 219	¥ 228	¥ 221	¥ 212	¥ 190
	H29	¥ 219	¥ 228	¥ 219	¥ 239	¥ 220	¥ 190	¥ 149	¥ 155	¥ 152	¥ 135	¥ 136	¥ 149
	H30	¥ 101	¥ 94	¥ 98	¥ 95	¥ 113	¥ 138	¥ 118	¥ 119	¥ 96	¥ 70	¥ 63	

