

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2018. 11

3	●	2018年 注目すべきムーブメント
4	●	2018年 11月販促カレンダー
5	●	11月旬の青果・果実
6	●	ヘルシースナッキング
8	●	ドライベジ～干し野菜～
10	●	季節の野菜：ほうれん草、小松菜
12	●	東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

7月

- ・ 7月13日：「ジュラシックワールド 炎の王国」全国公開。
- ・ 7月15日：FIFAワールドカップロシア大会、決勝戦開催。

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 11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	
	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	木	金	
記念日など	1日：野沢菜の日					7日：鍋の日					15日：ボジョレーヌーボー解禁日					21日：フライドチキンの日					28日：フランスパンの日										
	5日：たまごの日					9日：タピオカの日					17日：蓮根の日					23日：外食の日					29日：いいフグの日										
	6日：ロールケーキの日					11日：もやしの日					19日：食育の日					24日：冬にんじんの日					30日：本みりんの日										
祝祭日など	3日：文化の日 23日：勤労感謝の日																														

●販売テーマ

ヘルシースナッキング																														
ドライベジ																														
季節の野菜																														

ヘルシースナッキング

こまめに食べることで極端な空腹状態を作らず、食べ過ぎを防止するなど太りにくい体の状態を保つ食習慣です。
ヘルシースナッキングに向いている食べやすいメニューのご紹介です。

ドライベジ～干し野菜～

空気が乾燥する秋～冬は干し野菜を作るのに適した季節です。また、この時期に旬を迎える根菜なども適しています。
野菜や果物を干すことで栄養や旨味が凝縮され、少ない量でもしっかりと栄養を摂取する事ができます。

季節の野菜：ほうれん草、小松菜

最近意識して多く摂るようになった野菜として緑黄色野菜のほうれん草と小松菜が注目されています。
似たような野菜というイメージがありますが、形にも栄養にも個性がありました。

11月旬の青果・果実

里芋



さつまいも



かぶ



ごぼう



ほうれん草



白菜



みかん



銀杏



椎茸



蓮根



柿



洋梨



霜月
|

旬

初冬を知らせる野菜たち

ヘルシー・スナッキング

健康的な
間食習慣

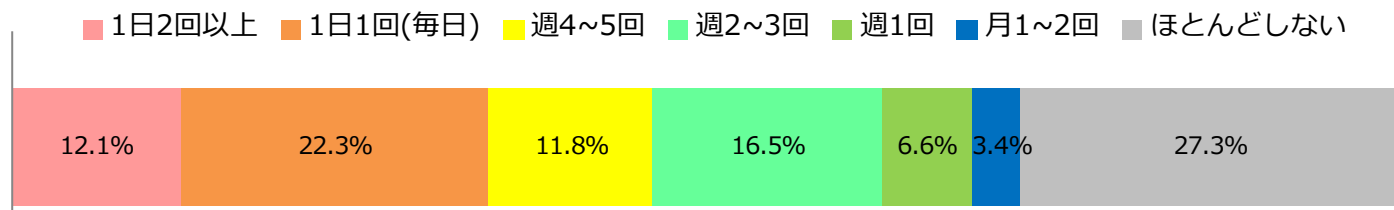
間食というと「太るもの」というイメージがありますが、適度な量を空腹になり過ぎる前に摂取することにより、おいしく食べて「健康」になろうという食習慣です。



間食の頻度

メリット

- ✓ 食べ過ぎ防止
- ✓ 空腹を我慢するイライラ解消
- ✓ 仕事の合間の気分転換



間食をする人は全体の約7割で男性は6割強、女性は8割強という結果に。
1日1回(毎日)が2割強でボリュームゾーンとなっています。

出典：間食に関する調査

Point
①

1日の総摂取カロリーは3食分を超えない

間食は1回200kcal程度とし、食べた分のカロリーは3食から引きましょう。食事をする回数だけを増やすことが大事なポイントです。

Point
②

3食の食事で摂取しきれない栄養素を補給する

ビタミンやミネラル、食物繊維などを補給できる食品が良いでしょう。また、満足感を得るために噛みごたえのある食品なども向いています。

Point
③

空腹の時間を作らない

空腹状態の時に食事をする、血糖値が急上昇しインスリンが大量に分泌されます。インスリンは血糖値を安定させるための大切なホルモンですが、分泌量が多いと脂肪細胞へも糖が運ばれ、肥満の原因になってしまいます。スナッキングは、食事の回数を増やすことで血糖値の上昇が緩やかになり、インスリンの分泌量も抑えられるので、結果的に太りにくい体になるのです。

かぼちゃとプルーンのゼラチン羊羹



- ・低カロリー
- ・食物繊維
- ・タンパク質

カットフルーツ



- ・ビタミン
- ・ミネラル
- ・食物繊維

ほうれん草のひとくちキッシュ



- ・少量でも満足感
- ・鉄分・ビタミン

栄養満点ケールチップス



- ・カルシウム
- ・カロテン
- ・食物繊維

食べ方の幅を広げよう！

Dried vegetables & Dried fruit



栄養成分・うま味成分がUP

干すことで栄養と旨味が凝縮され、少ない量でも栄養を摂取できます。

UP!! ↑ 太陽の光で干すことで、増える栄養素

ビタミンD、ナイアシン、カルシウム、鉄分、食物繊維

DOWN ↓ 一方、酸化しやすかったり光に弱い栄養素は減ってしまいます。

ビタミン類、葉酸

メリット

栄養成分や旨味成分が凝縮される他にも、干すことで生まれるメリットがあります。

- ◆葉や皮の部分など、ほぼ丸ごと食べられる。
- ◆水分が抜けることで、生野菜とは違った食感が楽しめる。
- ◆生野菜よりも長期保存が可能になる。
- ◆味が染み込みやすく、調理時間の短縮になる。

作り方

- ①野菜や果物は洗ってから皮をむかずに料理に合わせてカットします。キッチンペーパーで水分をよく拭きとりましょう。干すと小さくなるので、少し大きめにカットするようにしましょう。また、カットした断面が広いほど、水分が抜けやすくなります。
- ②ザルや網などの上に野菜同士がくっつかないよう、間隔をあけて並べます。
- ③天気のいい日に日当たり、風通しの良い場所に干します。
- ④野菜にシワが出てきたり、しんなりしてきたら 食べ頃です。

ポイント

- ✓ 空気が乾燥する**秋～冬の午前10時～午後3時頃**が最も適しています。干したりない場合は翌日にもう一度干します。
- ✓ 季節や気温、干すものの種類によって乾燥に必要な時間は変わります。初めのうちは様子を見ながら作りましょう。
- ✓ 湿気が多い室内や、湿気が多い時期はカビの発生に注意しましょう。

ドライベジ～干し野菜～

ドライフルーツ・トマトのブルーチーズピザ

ドライフルーツの甘みとドライトマトの酸味の相性◎

UP!! ↑

いちじく、パイン

- ・カルシウム
- ・鉄分

プルーン、もも

- ・ナイアシン



ドライパンプキンのマスカルポーネサラダ

干していないかぼちゃとミックスしてビタミン類も摂取！

UP!! ↑

かぼちゃ

- ・食物繊維
- ・ナイアシン
- ・カルシウム
- ・鉄分



ドライきのこのフィットチーネ

干し野菜とクリームソースが絶妙にマッチ！

UP!! ↑

きのこ類

- ・ビタミンD
- ・ナイアシン
- ・食物繊維



ドライベジマリネ

マリネにしてもシャキシャキとした歯ごたえを楽しめます。

UP!! ↑

れんこん

- ・食物繊維
- ・鉄分

ごぼう

- ・食物繊維
- ・カルシウム

にんじん、セロリ

- ・カルシウム

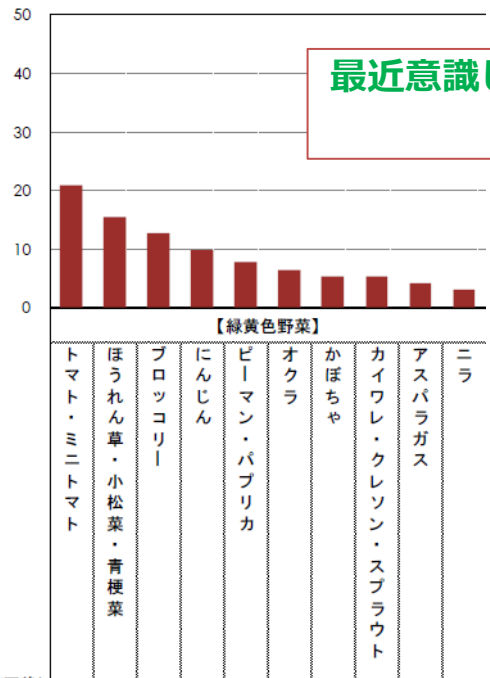


ほうれん草

11月～2月



最近意識して多く摂るようになった野菜
第2位！



最近意識して多く摂るようになった野菜のアンケートでは第2位に。
理由としては、
「おいしいから」55.7%
「健康的な食生活のため」53.1%
「栄養価が高いから」52.8%
女性20代・30代の2割以上が選んでおり、ほかの年代に比べて目立つ結果であった。

出典：2018年マイナビ農業

こまつな

11月～3月



ほうれん草の生育適温は15～20℃で寒さには強いですが、暑さや多雨に弱い傾向があります。
小松菜の生育適温は10～25℃前後で、葉物野菜としては暑さにも強く、近年夏場の生産量も増加してきました。
どちらの野菜も関東産が主力となっています。
種まきから収穫まで時間がかかる分、葉が肉厚で寒さにあたると甘さが増します。冬に最も栄養価が高くなる為冬が旬の時期となります。

冬の緑黄色野菜代表



東洋種：
日本ホウレンソウ

ほうれん草

ギザギザした三角形に近い形で少し縮れている。



現在は東洋種と西洋種の
交雑種で、両方のいい
ところを残しているものが
出回っています。

根本がピンクっぽい色

マンガンなどの栄養素が含まれており、食べることができる。



ミネラルの女王

マグネシウム

鉄分

マンガン

β-カロテン

カリウム

ビタミン

こまつな

丸みを帯びた楕円形をしている。



現在は原種と青梗菜を
掛け合わせた品種が
一般的な小松菜として
栽培されています。



カルシウムの王様

カルシウム

鉄分

ビタミンC

β-カロテン

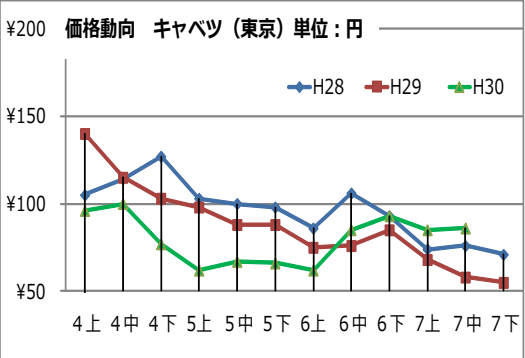
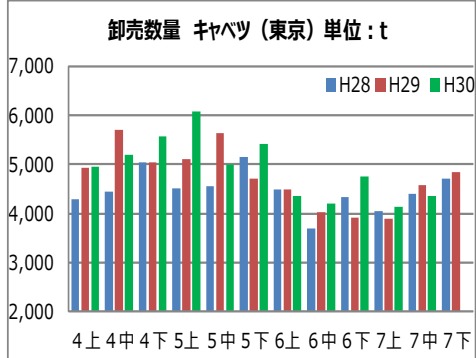
カリウム

葉酸

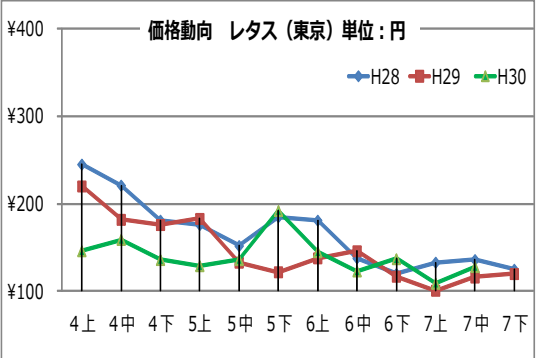
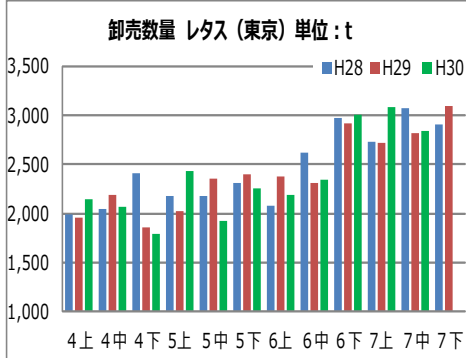
似ているようでも個性あり

卸売数量の変化と価格動向[東京]

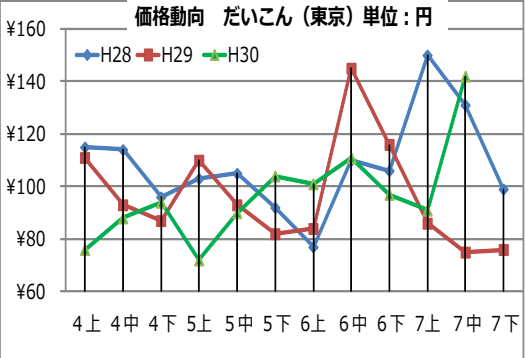
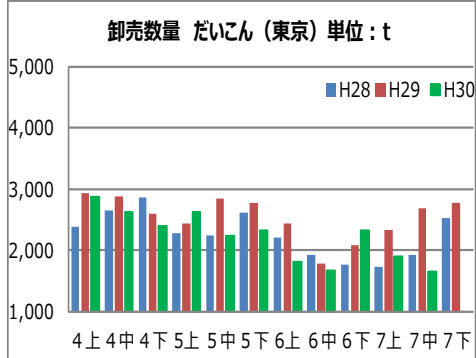
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	4,278	4,433	5,043	4,500	4,563	5,138	4,494	3,695	4,338	4,043	4,393	4,702
	H29	4,920	5,704	5,032	5,111	5,633	4,718	4,488	4,020	3,918	3,891	4,574	4,849
	H30	4,940	5,194	5,561	6,081	4,993	5,421	4,354	4,190	4,757	4,142	4,346	
卸値	H28	¥ 105	¥ 114	¥ 127	¥ 103	¥ 100	¥ 98	¥ 86	¥ 106	¥ 93	¥ 74	¥ 76	¥ 71
	H29	¥ 140	¥ 115	¥ 103	¥ 98	¥ 88	¥ 88	¥ 75	¥ 76	¥ 85	¥ 68	¥ 58	¥ 55
	H30	¥ 96	¥ 100	¥ 77	¥ 62	¥ 67	¥ 66	¥ 62	¥ 85	¥ 93	¥ 85	¥ 86	



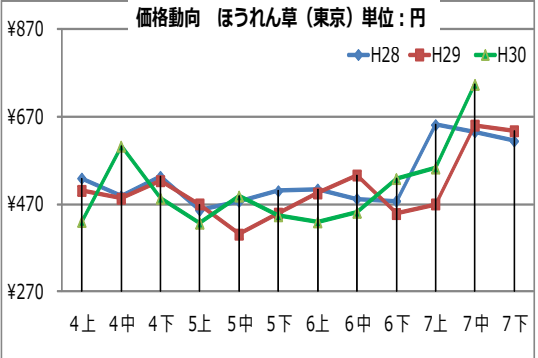
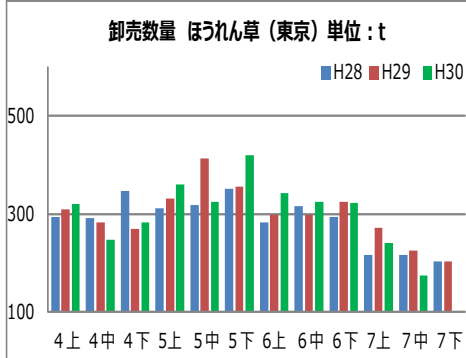
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	1,994	2,047	2,411	2,179	2,179	2,311	2,075	2,619	2,971	2,724	3,072	2,902
	H29	1,961	2,188	1,858	2,024	2,356	2,393	2,374	2,310	2,913	2,719	2,819	3,092
	H30	2,141	2,068	1,794	2,433	1,920	2,256	2,183	2,337	3,001	3,087	2,839	
卸値	H28	¥ 245	¥ 221	¥ 181	¥ 176	¥ 152	¥ 185	¥ 181	¥ 138	¥ 120	¥ 133	¥ 136	¥ 125
	H29	¥ 220	¥ 182	¥ 176	¥ 183	¥ 133	¥ 122	¥ 138	¥ 146	¥ 117	¥ 101	¥ 116	¥ 120
	H30	¥ 146	¥ 159	¥ 136	¥ 129	¥ 136	¥ 192	¥ 145	¥ 123	¥ 137	¥ 109	¥ 128	



東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	2,394	2,659	2,867	2,282	2,242	2,621	2,205	1,923	1,767	1,731	1,926	2,533
	H29	2,943	2,879	2,608	2,434	2,845	2,770	2,446	1,795	2,086	2,330	2,682	2,783
	H30	2,866	2,632	2,400	2,635	2,245	2,318	1,819	1,670	2,333	1,907	1,653	
卸値	H28	¥ 115	¥ 114	¥ 96	¥ 103	¥ 105	¥ 92	¥ 77	¥ 110	¥ 106	¥ 150	¥ 131	¥ 99
	H29	¥ 111	¥ 93	¥ 87	¥ 110	¥ 93	¥ 82	¥ 84	¥ 145	¥ 116	¥ 86	¥ 75	¥ 76
	H30	¥ 76	¥ 88	¥ 94	¥ 72	¥ 90	¥ 104	¥ 101	¥ 111	¥ 97	¥ 91	¥ 142	



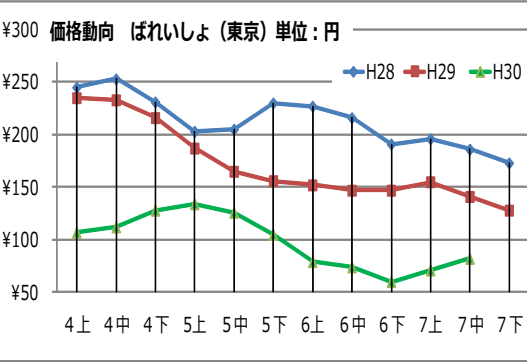
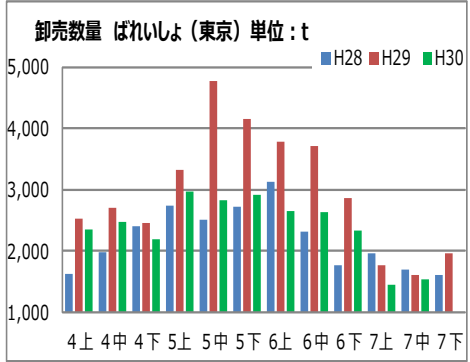
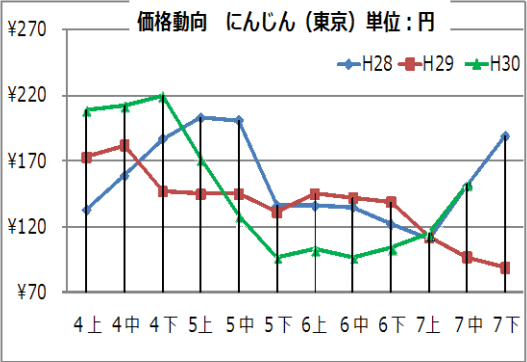
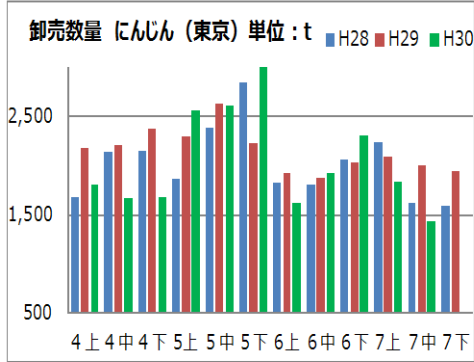
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	294	291	347	310	317	351	283	315	294	217	217	204
	H29	309	282	269	331	412	355	297	297	324	272	225	204
	H30	321	247	282	360	325	419	342	324	323	241	174	
卸値	H28	¥ 529	¥ 488	¥ 533	¥ 456	¥ 476	¥ 500	¥ 504	¥ 482	¥ 477	¥ 651	¥ 635	¥ 614
	H29	¥ 501	¥ 483	¥ 523	¥ 470	¥ 401	¥ 449	¥ 495	¥ 536	¥ 448	¥ 470	¥ 650	¥ 637
	H30	¥ 430	¥ 602	¥ 483	¥ 426	¥ 488	¥ 443	¥ 429	¥ 451	¥ 528	¥ 552	¥ 743	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

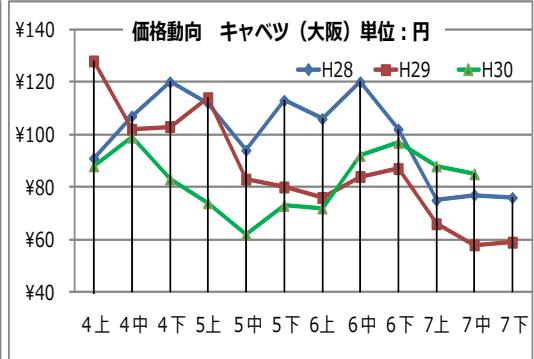
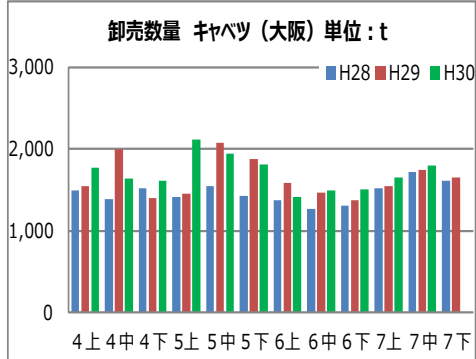
東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	1,677	2,137	2,155	1,869	2,381	2,842	1,820	1,811	2,064	2,238	1,625	1,594
	H29	2,178	2,210	2,376	2,299	2,630	2,233	1,918	1,879	2,031	2,085	1,993	1,942
	H30	1,811	1,669	1,674	2,558	2,602	3052	1624	1921	2,302	1,831	1,432	
卸値	H28	¥ 133	¥ 159	¥ 187	¥ 203	¥ 201	¥ 136	¥ 136	¥ 135	¥ 122	¥ 111	¥ 151	¥ 189
	H29	¥ 173	¥ 182	¥ 147	¥ 145	¥ 145	¥ 131	¥ 145	¥ 142	¥ 139	¥ 112	¥ 97	¥ 89
	H30	¥ 209	¥ 212	¥ 220	¥ 172	¥ 129	¥ 97	¥ 103	¥ 97	¥ 104	¥ 115	¥ 153	

東京	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	1,627	1,986	2,404	2,734	2,510	2,720	3,122	2,315	1,771	1,959	1,702	1,620
	H29	2,521	2,702	2,451	3,327	4,764	4,153	3,784	3,713	2,862	1,770	1,619	1,971
	H30	2,355	2,483	2,200	2,971	2,835	2,919	2,649	2,631	2,329	1,457	1,538	
卸値	H28	¥ 245	¥ 253	¥ 231	¥ 203	¥ 205	¥ 230	¥ 227	¥ 216	¥ 191	¥ 196	¥ 186	¥ 173
	H29	¥ 235	¥ 233	¥ 216	¥ 187	¥ 165	¥ 156	¥ 152	¥ 147	¥ 147	¥ 155	¥ 141	¥ 128
	H30	¥ 107	¥ 112	¥ 128	¥ 134	¥ 126	¥ 105	¥ 79	¥ 74	¥ 60	¥ 71	¥ 82	

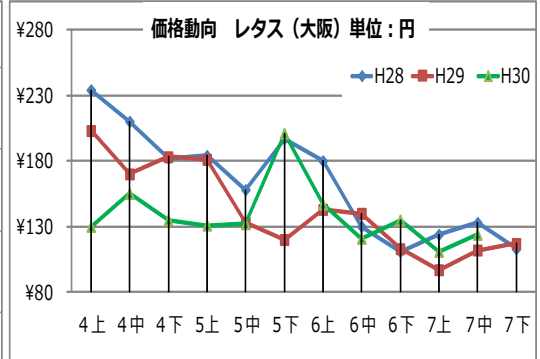
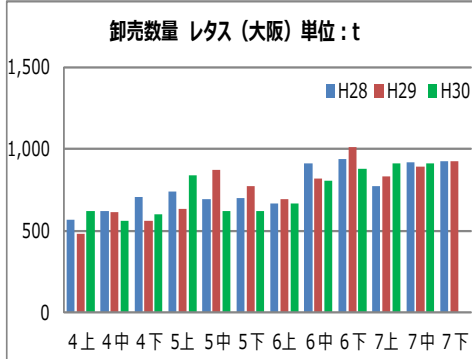


卸売数量の変化と価格動向[大阪]

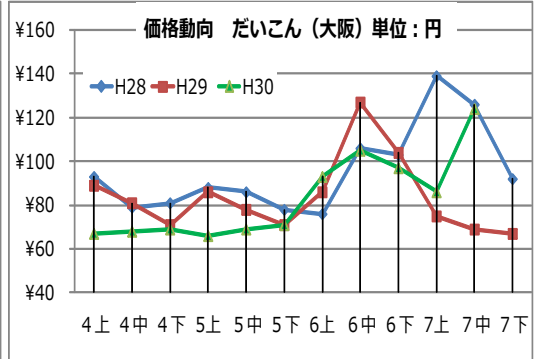
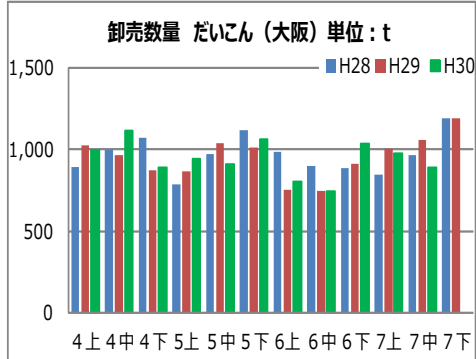
大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	1,488	1,386	1,515	1,411	1,545	1,428	1,370	1,268	1,305	1,514	1,720	1,613
	H29	1,547	1,998	1,394	1,457	2,072	1,872	1,587	1,470	1,372	1,540	1,749	1,655
	H30	1,773	1,635	1,607	2,112	1,939	1,811	1,413	1,489	1,507	1,647	1,790	
卸値	H28	¥ 91	¥ 107	¥ 120	¥ 112	¥ 94	¥ 113	¥ 106	¥ 120	¥ 102	¥ 75	¥ 77	¥ 76
	H29	¥ 128	¥ 102	¥ 103	¥ 114	¥ 83	¥ 80	¥ 76	¥ 84	¥ 87	¥ 66	¥ 58	¥ 59
	H30	¥ 88	¥ 99	¥ 83	¥ 74	¥ 62	¥ 73	¥ 72	¥ 92	¥ 97	¥ 88	¥ 85	



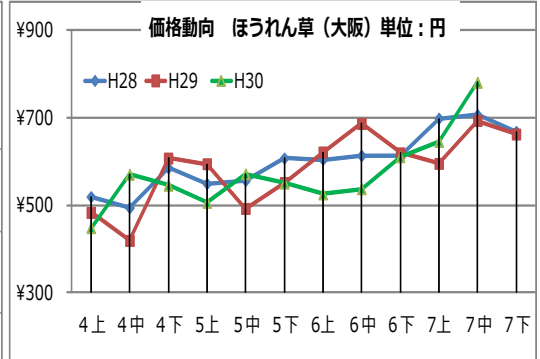
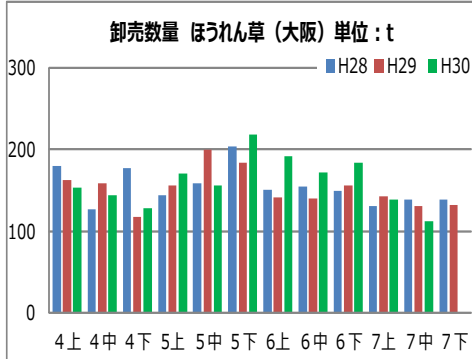
大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	569	623	703	742	696	697	666	913	940	775	921	927
	H29	482	612	559	631	872	773	693	818	1,013	829	892	924
	H30	617	559	602	837	617	621	664	807	876	914	909	
卸値	H28	¥ 234	¥ 210	¥ 182	¥ 184	¥ 158	¥ 197	¥ 180	¥ 130	¥ 111	¥ 124	¥ 133	¥ 113
	H29	¥ 203	¥ 170	¥ 183	¥ 181	¥ 133	¥ 120	¥ 143	¥ 140	¥ 113	¥ 97	¥ 112	¥ 117
	H30	¥ 130	¥ 155	¥ 135	¥ 131	¥ 132	¥ 201	¥ 147	¥ 121	¥ 135	¥ 111	¥ 124	



大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	892	998	1,070	785	973	1,117	983	899	883	845	963	1,187
	H29	1,025	963	870	868	1,038	1,013	750	747	910	1,002	1,059	1,192
	H30	994	1,115	885	939	905	1,060	799	744	1,036	974	887	
卸値	H28	¥ 93	¥ 79	¥ 81	¥ 88	¥ 86	¥ 78	¥ 76	¥ 106	¥ 103	¥ 139	¥ 126	¥ 92
	H29	¥ 89	¥ 81	¥ 71	¥ 86	¥ 78	¥ 71	¥ 86	¥ 127	¥ 104	¥ 75	¥ 69	¥ 67
	H30	¥ 67	¥ 68	¥ 69	¥ 66	¥ 69	¥ 71	¥ 93	¥ 105	¥ 97	¥ 86	¥ 124	



大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	180	126	177	144	159	203	150	154	149	131	139	138
	H29	162	159	117	156	199	184	141	140	156	143	131	132
	H30	153	144	128	171	156	218	192	172	184	139	112	
卸値	H28	¥ 519	¥ 494	¥ 585	¥ 549	¥ 556	¥ 607	¥ 604	¥ 613	¥ 612	¥ 698	¥ 706	¥ 668
	H29	¥ 483	¥ 419	¥ 607	¥ 594	¥ 492	¥ 551	¥ 621	¥ 686	¥ 619	¥ 595	¥ 693	¥ 662
	H30	¥ 448	¥ 570	¥ 545	¥ 506	¥ 571	¥ 550	¥ 525	¥ 537	¥ 610	¥ 645	¥ 780	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	623	829	939	833	1,008	895	895	794	1,076	1,001	928	685
	H29	750	953	792	849	1,140	801	818	992	889	772	684	725
	H30	659	683	766	844	970	945	789	883	905	682	672	
卸値	H28	¥ 139	¥ 164	¥ 180	¥ 185	¥ 175	¥ 124	¥ 136	¥ 137	¥ 119	¥ 108	¥ 162	¥ 195
	H29	¥ 178	¥ 171	¥ 131	¥ 123	¥ 118	¥ 100	¥ 108	¥ 110	¥ 102	¥ 93	¥ 95	¥ 84
	H30	¥ 216	¥ 218	¥ 211	¥ 154	¥ 110	¥ 73	¥ 72	¥ 73	¥ 80	¥ 116	¥ 167	

大阪	時期	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下
数量	H28	1,356	1,210	1,249	1,285	1,157	1,417	1,303	869	695	816	834	876
	H29	1,419	1,179	1,158	1,212	1,243	1,200	1,097	1,155	847	786	636	725
	H30	1,657	1,759	1,204	1,304	1,149	1,147	1,181	925	1,071	719	676	
卸値	H28	¥ 247	¥ 266	¥ 244	¥ 192	¥ 219	¥ 228	¥ 221	¥ 212	¥ 190	¥ 194	¥ 181	¥ 173
	H29	¥ 239	¥ 220	¥ 190	¥ 149	¥ 155	¥ 152	¥ 135	¥ 136	¥ 149	¥ 150	¥ 129	¥ 108
	H30	¥ 95	¥ 113	¥ 138	¥ 118	¥ 119	¥ 96	¥ 70	¥ 63	¥ 62	¥ 65	¥ 69	

