

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2019. *March*



- 3 ● — 2018年～2019年 注目すべきムーブメント
- 4 ● — 2019年 3月販促カレンダー
- 5 ● — 3月旬の青果・果実
- 6 ● — 吹き飛ばせ春ストレス
- 7 ● — ▶春野菜
- 9 ● — ▶strawberry
- 12 ● — 地域に根付いた旬の野菜
- 14 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

11月

- ・ 11月2日：米ディズニーが実写版「ムーラン(Mulan)」を2020年3月27日公開へ延期。
- ・ 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。

12月

- ・ 12月1日：NHKなどで次世代放送の4K8K衛星放送が開始予定。
- ・ 12月2日：有楽町駅前の「無印良品 有楽町」閉店予定、2019年4月4日に世界旗艦店「無印良品銀座」で銀座地区に再出店予定。
- ・ 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。

2019年

1月

- ・ 1月～：NHK大河ドラマ（第58作）「いだてん～東京オリムピック噺（ばなし）～」が宮藤官九郎脚本、主演中村勘九郎、阿部サダヲのWキャストで放映開始予定。
- ・ 1月6日：昭和天皇陛下崩御「三十年式年祭」が開催される予定。
- ・ 1月6日：全国で部分日食が観測される。

2月

- ・ 2月24日：天皇陛下在位30年の記念式典が開催される予定。
- ・ 2月28日：スターバックスが国内初、世界で5番目のロースタリー「スターバックス リザーブ ロースタリー」を開店予定。

3月

- ・ 3月3日：「東京マラソン2019」が開催予定。
- ・ 3月29日：英国が欧州連合（EU）から離脱の予定。
- ・ 春：オリンピック公式チケットが販売開始予定。

2019年 3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
	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	土	日
記念日など	1日：デコポンの日						8日：さやえんどうの日						14日：ホワイトデー						21日：卵の日						28日：三つ葉の日						
	3日：ひなまつり						9日：ありがとうの日						15日：オリーブの日						24日：削り節の日						29日：肉の日						
	6日：メロンの日						10日：ミントの日						19日：食育の日						27日：水なすの日						31日：山菜の日						
祝祭日など	21日：春分の日																														

●販売テーマ

春野菜	[Red shaded cells from column 1 to 10]																														
ストロベリー	[Red shaded cells from column 16 to 31]																														
地域の旬野菜	[Red shaded cells from column 9 to 17]																														

春野菜で彩るひなまつり
 「春の皿には苦みを盛れ」という、ことわざがあります。寒い冬を乗り越えた春野菜は特有の苦みと香りが特徴で私たちが春に向けて活動的になれるよう、必要な栄養素が多く備わっています。

strawberry
 クリスマスの時期に多く出回るいちごですが、本来の旬は春。いちごにはビタミンCの他、ストレスを和らげるホルモンの合成を促進させる効果があるそうです。ストレスを感じやすい季節の変わり目をおいしく乗り越えましょう！

地域に根付いた旬の野菜
 全国的には多くは出回りませんが、その地域に根付いた旬の野菜と食べ方です。全国的にはまだ馴染みのない野菜たちをご紹介します。

3月

vegetables & fruits

カリフラワー



春菊



たけのこ



アスパラガス



大根



ブロッコリー



セロリ



国産キウイ



いちご



国産レモン



吹き飛ばせ春ストレス

吹き飛ばせ!!

春バテ・春ストレス

原因は？

1. 激しい寒暖差

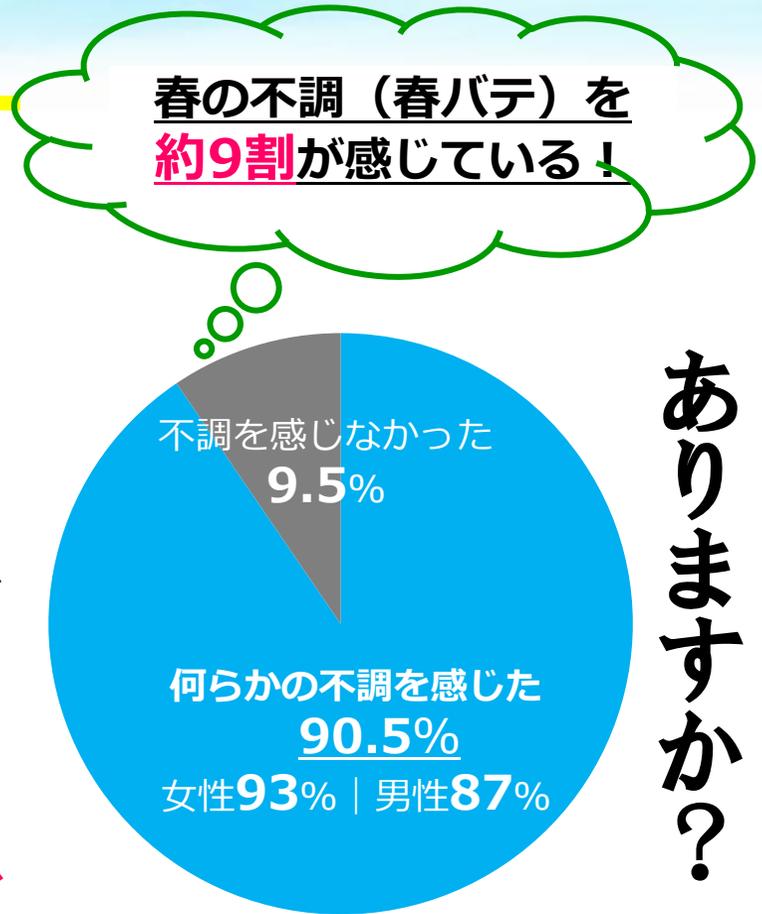
身体が寒暖差に対応するため、**交感神経が優位**になりっぱなしになり、相当量の**エネルギーが消費**される。その為、「**疲れ**」や「**だるさ**」を感じやすくなる。

2. めまぐるしい気圧の変化

移動性高気圧が次々にやってきて低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるこの時期、**自律神経の切り替えがうまくいかなくなりがち**。また、低気圧になると、血中の酸素濃度が下がり、昼でも眠くなったり、身体がだるくなったりする。

3. 生活環境の変化

春は、卒業や入学や進学、転勤、異動、新生活のスタート、育休後の復職など、自分や身のまわりの生活が大きく変化する季節。**知らず知らずのうちに緊張感やストレスが生じることで自律神経が乱れ、春バテしやすくなる。**



春に不調を感じた事はありますか？

※ウェルラボ(ウーマンウェルネス研究会)データ参照

春の体に欠かせない「苦味」と「香り」

寒い日が続く冬は運動量が減り、汗をかく機会が少なくなります。そのため、老廃物が体内に溜まり新陳代謝が落ちてしまいます。そんな冬の体質をリセットし、春の体へと目覚めさせてくれるのが春野菜の特徴といえます。

苦味

植物性アルカロイド

春野菜独特の苦味のもと、植物性アルカロイドという成分です。腎臓のろ過機能を向上させ、冬の間ため込まれた老廃物を体の外に出す解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。

※ただし、摂り過ぎると人によってはお腹を壊す場合もあるので注意しましょう。

香り

テルペン類

セロリやせり科の春野菜の香り成分であるテルペン類は、血行促進や抗酸化作用が高いと言われています。

また、この香り成分には心を落ち着かせてストレスを緩和してくれる作用があるとも言われています。

代表的な春の「苦味」と「香り」

菜の花

12月～3月頃



たけのこ

3月～5月頃



みつば

1月～4月頃



アスパラガス

3月～6月頃



ふきのとう

2月～3月頃



春は苦いものを食べなさいという意味のことわざです。冬型だった体に刺激を与え、活動的な春の体を目覚めさせましょう。

春の皿には苦みを盛れ

和



春香る
ちらし寿司



春の苦みを
味わう
お吸い物

洋



春野菜ザクザク！
パンサラダ



緑が主役！
春のグリーンサラダ

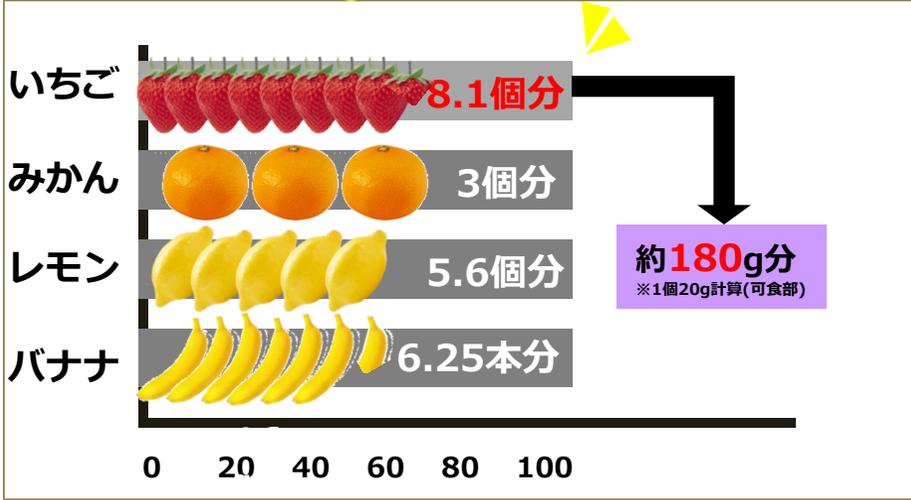
ビタミンC推奨量(15歳以上) 100mg/日
※日本人の食事摂取基準参照

主な栄養素

いちご 9粒≒1日分ビタミンC
※いちご中粒約20g/個計算

ビタミンCには、**疲労回復**や**風邪予防**、**美白効果**があると言われる。
他にも、**ストレスを和らげるホルモン合成を促進**させる効果もあるという報告がある。

1日100mg摂るにはどれくらい？



春の元気の源
“いちご”



～爽やか春サラダ～
いちご × クレソン
 いちご(ビタミンC)+クレソン(β-カロテン)
 →粘膜を丈夫にして風邪予防や美肌効果に優れた食べ合わせです



～フレッシュイチゴのバター～
いちご × バター
 →バターにいちごの酸味が引き立ち、濃厚なのに後味はすっきりと



～甘酸っぱいピッツァ～
いちご × ハニーチーズ
 いちご(ビタミンC)+チーズ(ビタミンB12)
 →ビタミンB12の働き↑貧血の予防に高い効果がある、食べ合わせ

スイーツ

旬のいちごの絶品料理



ギネス記録!!
世界で一番大きないちご

※イラストはイメージです。

原寸
※A4サイズの場合

幅8cm

約2.5倍

長さ12cm

外周25~30cm

幅3.4cm



長さ4.7cm

外周約10.6cm



でかつ!!!

2015年福岡県
中尾浩二さん
32年ぶり
ギネス世界記録を更新

※いちご中粒弊社計測の物

地域に根付いた
旬野菜



大特集

世界にある地域旬野菜を
紹介していきます。

地域に根付いた旬の野菜

関西

葉ぼんぼん若ぼんぼん



●キク科ゴボウ属

葉や茎を食べる。主に大阪を中心とする関西で食べられてきた野菜で、大阪八尾の特産でも知られ、「若ごぼう」という呼び名で親しまれている。

▼旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

●おすすめ料理

根・軸・葉まで丸ごと使用！「煮てよし！炒めてよし！炊いてよし！」
おすすめは、軸を使った「炊き込みご飯」



カーボネロ



●不結球キャベツの一種、「ケール」の仲間

イタリア、トスカーナ地方が原産。表面は細かく縮れ、葉のミドリが裏側に丸まっている。味は甘味や旨味がありケールに比べて深い味わいを感じられる。

▼旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

●おすすめ料理

繊維が硬いため、煮込み料理や炒め物などの熱を加える料理に向く。

おすすめは、トスカーナ地方家庭料理の「リポリータ（トマト味の煮込み料理）」

福岡

蕾菜



●アブラナ科アブラナ属

アブラナの種類で、からし菜の変種とされる。一般的なからし菜が葉を食用とするのに対し、蕾菜は、一株で4kg~5kgの大きな株から出てくるわき芽(蕾)の部分を取って食用としている。

▼旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

●おすすめ料理

生でも、ゆでも、炒めても、和洋中どんな料理にも合う万能野菜。
おすすめは、素材の味が引き立つ「天ぷら」

沖縄

島らっきょう



●沖縄で古くから作られてきたらっきょうの一種

一般的ならっきょうよりスリムで小振りだが、香りはとても強く、ピリツとした辛さもある。

▼旬の時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

●おすすめ料理

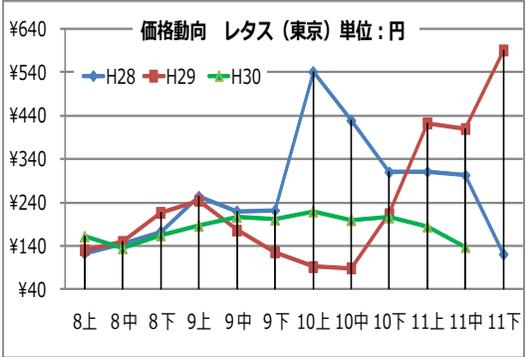
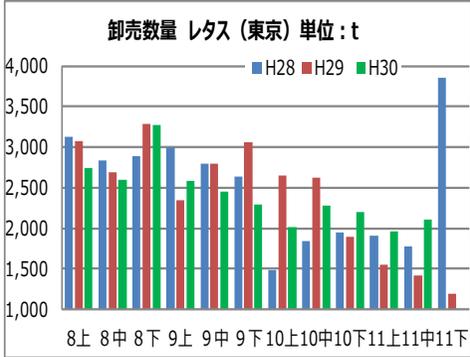
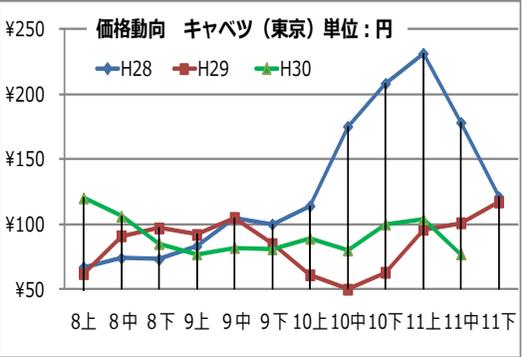
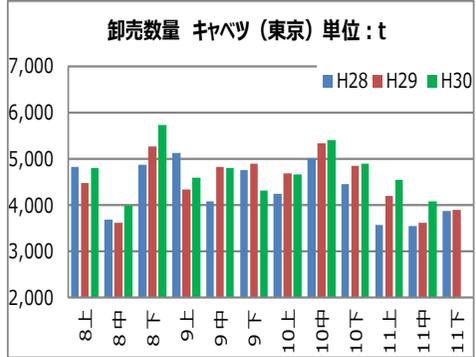
沖縄では、生のまま調理したり、塩漬けや浅漬けにするのが主流。

おすすめは、ほんのり甘みが増す「天ぷら」

卸売数量の変化と価格動向[東京]

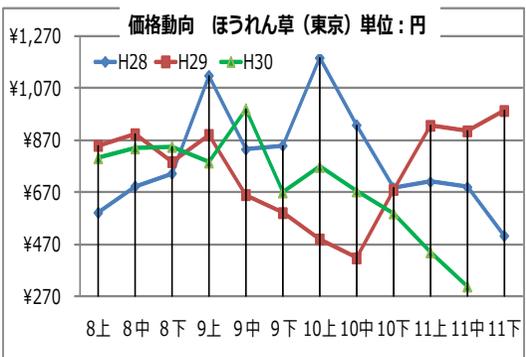
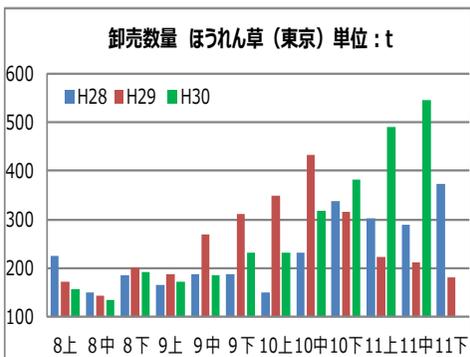
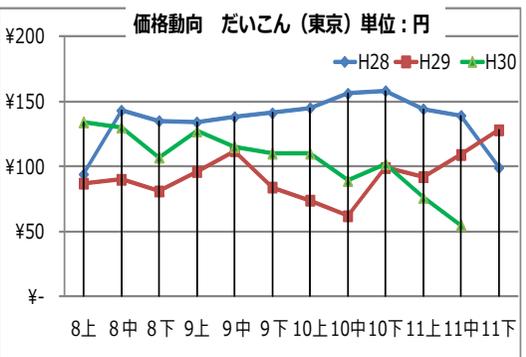
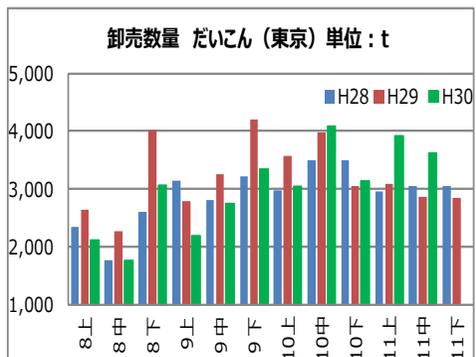
東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	4,832	3,693	4,873	5,126	4,080	4,747	4,246	5,016	4,440	3,574	3,556	3,860
	H29	4,470	3,605	5,260	4,336	4,828	4,880	4,680	5,338	4,852	4,201	3,617	3,885
	H30	4,803	3,979	5,721	4,595	4,800	4,303	4,662	5,413	4,882	4,554	4,087	
卸値	H28	¥ 67	¥ 74	¥ 73	¥ 83	¥ 105	¥ 100	¥ 114	¥ 175	¥ 208	¥ 231	¥ 178	¥ 121
	H29	¥ 62	¥ 91	¥ 97	¥ 92	¥ 105	¥ 85	¥ 61	¥ 50	¥ 63	¥ 96	¥ 101	¥ 117
	H30	¥ 120	¥ 106	¥ 85	¥ 77	¥ 82	¥ 81	¥ 89	¥ 80	¥ 100	¥ 104	¥ 77	

東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	3,134	2,832	2,883	2,992	2,797	2,635	1,491	1,842	1,943	1,904	1,772	3,860
	H29	3,081	2,686	3,281	2,341	2,792	3,061	2,646	2,623	1,897	1,547	1,413	1,189
	H30	2,749	2,595	3,277	2,588	2,448	2,298	2,013	2,283	2,203	1,956	2,101	
卸値	H28	¥ 123	¥ 145	¥ 173	¥ 254	¥ 220	¥ 222	¥ 541	¥ 429	¥ 310	¥ 311	¥ 303	¥ 121
	H29	¥ 131	¥ 150	¥ 217	¥ 245	¥ 176	¥ 126	¥ 92	¥ 89	¥ 214	¥ 423	¥ 410	¥ 591
	H30	¥ 162	¥ 135	¥ 165	¥ 187	¥ 207	¥ 201	¥ 220	¥ 200	¥ 206	¥ 185	¥ 138	



東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	2,349	1,769	2,612	3,144	2,804	3,214	2,982	3,491	3,494	2,963	3,059	3,054
	H29	2,637	2,276	4,016	2,797	3,262	4,208	3,576	3,980	3,049	3,092	2,859	2,840
	H30	2,112	1,756	3,055	2,188	2,748	3,338	3,046	4,090	3,134	3,916	3,613	
卸値	H28	¥ 94	¥ 143	¥ 135	¥ 134	¥ 138	¥ 141	¥ 145	¥ 156	¥ 158	¥ 144	¥ 139	¥ 99
	H29	¥ 87	¥ 90	¥ 81	¥ 96	¥ 112	¥ 84	¥ 74	¥ 62	¥ 99	¥ 92	¥ 109	¥ 128
	H30	¥ 134	¥ 130	¥ 107	¥ 127	¥ 115	¥ 110	¥ 110	¥ 89	¥ 102	¥ 76	¥ 55	

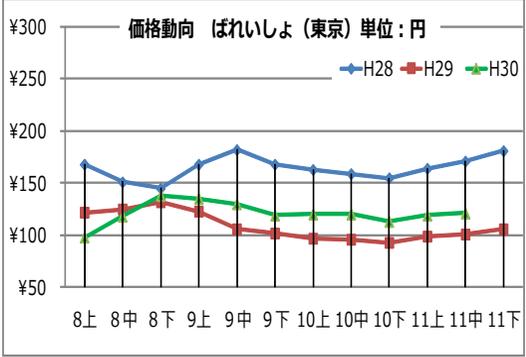
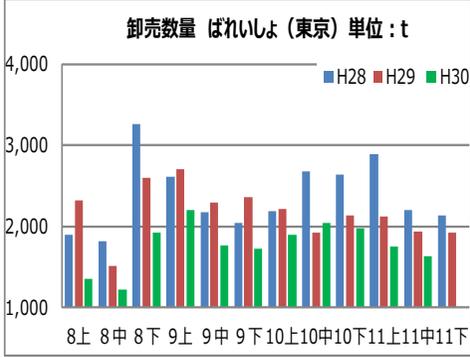
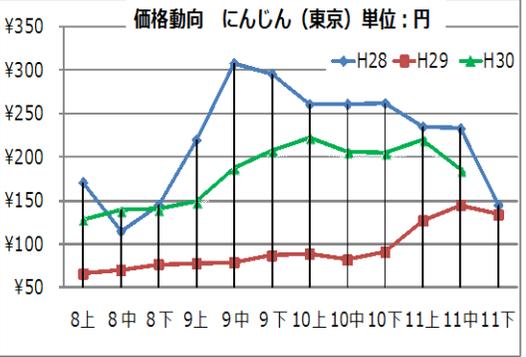
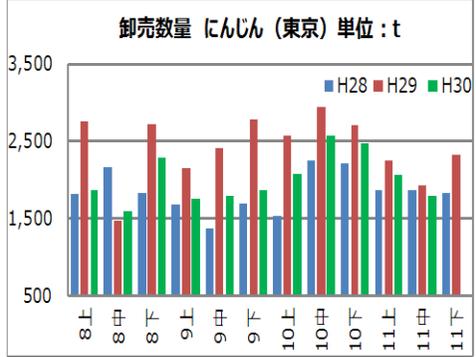
東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	225	151	186	165	188	188	151	231	337	302	288	373
	H29	171	143	200	187	270	310	349	433	315	223	211	180
	H30	157	134	191	173	185	231	231	317	382	490	546	
卸値	H28	¥ 593	¥ 694	¥ 743	¥ 1,119	¥ 836	¥ 850	¥ 1,187	¥ 929	¥ 688	¥ 711	¥ 691	¥ 504
	H29	¥ 850	¥ 895	¥ 788	¥ 892	¥ 661	¥ 592	¥ 491	¥ 418	¥ 681	¥ 927	¥ 906	¥ 984
	H30	¥ 802	¥ 840	¥ 846	¥ 786	¥ 991	¥ 671	¥ 769	¥ 675	¥ 591	¥ 441	¥ 310	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

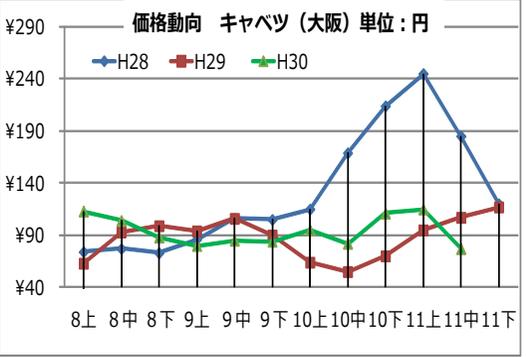
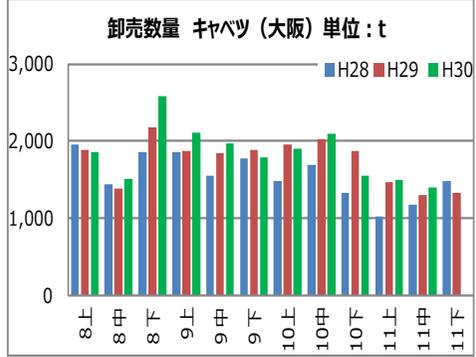
東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	1,819	2,161	1,830	1,681	1,374	1,693	1,544	2,251	2,225	1,879	1,877	1,830
	H29	2,770	1,475	2,721	2,148	2,414	2,784	2,570	2,948	2,708	2,253	1,923	2,331
	H30	1,874	1,588	2,287	1,759	1,791	1,869	2,080	2,574	2,465	2,069	1,796	
卸値	H28	¥ 171	¥ 115	¥ 145	¥ 220	¥ 308	¥ 296	¥ 261	¥ 261	¥ 262	¥ 235	¥ 233	¥ 145
	H29	¥ 66	¥ 70	¥ 77	¥ 78	¥ 79	¥ 87	¥ 89	¥ 82	¥ 91	¥ 127	¥ 145	¥ 134
	H30	¥ 129	¥ 139	¥ 141	¥ 149	¥ 188	¥ 208	¥ 223	¥ 206	¥ 205	¥ 220	¥ 185	

東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	1,891	1,810	3,257	2,617	2,172	2,036	2,193	2,682	2,639	2,891	2,205	2,135
	H29	2,324	1,510	2,596	2,705	2,291	2,356	2,209	1,924	2,134	2,122	1,931	1,928
	H30	1,349	1,223	1,925	2,198	1,764	1,721	1,898	2,042	1,973	1,753	1,625	
卸値	H28	¥ 168	¥ 151	¥ 145	¥ 168	¥ 182	¥ 168	¥ 163	¥ 159	¥ 155	¥ 164	¥ 171	¥ 181
	H29	¥ 122	¥ 125	¥ 132	¥ 123	¥ 106	¥ 102	¥ 97	¥ 96	¥ 93	¥ 99	¥ 101	¥ 106
	H30	¥ 98	¥ 118	¥ 138	¥ 135	¥ 130	¥ 119	¥ 120	¥ 120	¥ 113	¥ 119	¥ 121	

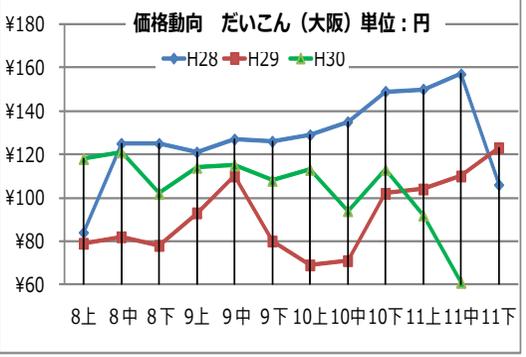
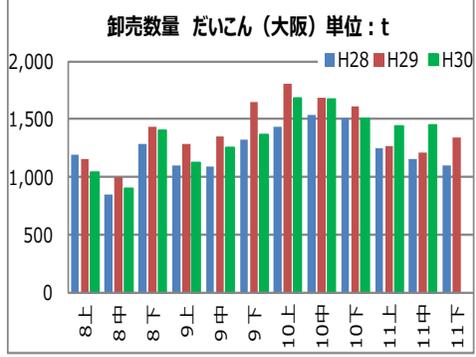


卸売数量の変化と価格動向[大阪]

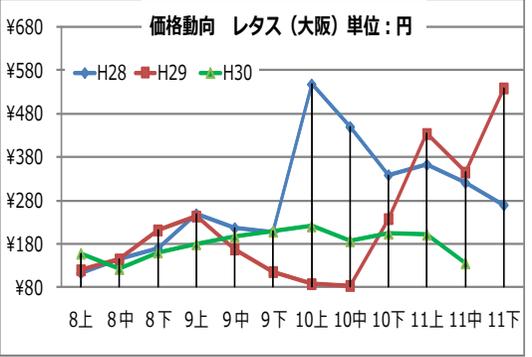
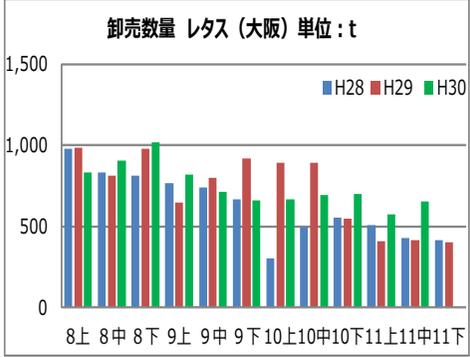
大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	1,951	1,440	1,864	1,860	1,556	1,776	1,490	1,695	1,326	1,026	1,175	1,489
	H29	1,891	1,390	2,175	1,877	1,841	1,885	1,955	2,033	1,880	1,464	1,297	1,334
	H30	1,861	1,515	2,580	2,111	1,971	1,790	1,900	2,101	1,555	1,497	1,396	
卸値	H28	¥ 74	¥ 77	¥ 73	¥ 86	¥ 106	¥ 105	¥ 115	¥ 169	¥ 214	¥ 245	¥ 185	¥ 120
	H29	¥ 63	¥ 93	¥ 99	¥ 94	¥ 106	¥ 90	¥ 64	¥ 55	¥ 70	¥ 95	¥ 107	¥ 117
	H30	¥ 113	¥ 104	¥ 88	¥ 80	¥ 85	¥ 84	¥ 95	¥ 82	¥ 111	¥ 115	¥ 77	



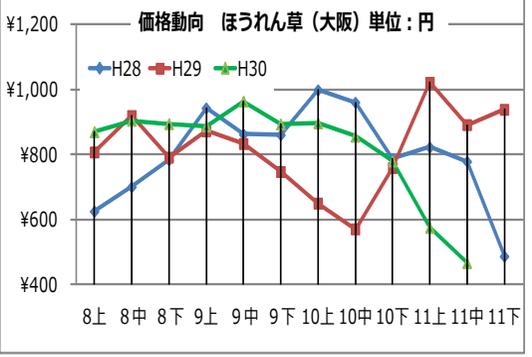
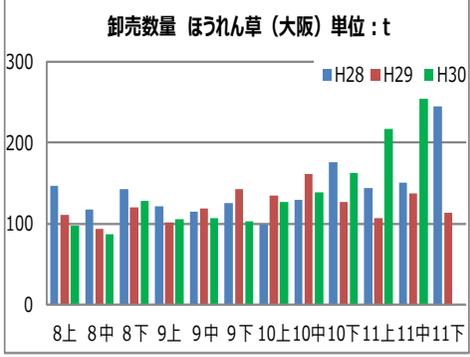
大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	1,195	850	1,285	1,101	1,091	1,320	1,431	1,534	1,513	1,245	1,157	1,104
	H29	1,153	998	1,432	1,289	1,348	1,645	1,806	1,687	1,609	1,272	1,211	1,342
	H30	1,039	904	1,402	1,123	1,255	1,366	1,679	1,669	1,501	1,438	1,449	
卸値	H28	¥ 84	¥ 125	¥ 125	¥ 121	¥ 127	¥ 126	¥ 129	¥ 135	¥ 149	¥ 150	¥ 157	¥ 106
	H29	¥ 79	¥ 82	¥ 78	¥ 93	¥ 110	¥ 80	¥ 69	¥ 71	¥ 102	¥ 104	¥ 110	¥ 123
	H30	¥ 118	¥ 121	¥ 102	¥ 114	¥ 115	¥ 108	¥ 113	¥ 94	¥ 113	¥ 92	¥ 61	



大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	979	835	814	769	738	667	303	497	554	507	427	418
	H29	984	812	978	646	800	915	891	890	546	411	418	399
	H30	835	902	1,015	818	715	658	665	690	700	573	652	
卸値	H28	¥ 113	¥ 144	¥ 171	¥ 249	¥ 217	¥ 208	¥ 548	¥ 450	¥ 339	¥ 363	¥ 321	¥ 270
	H29	¥ 120	¥ 145	¥ 212	¥ 244	¥ 168	¥ 116	¥ 88	¥ 84	¥ 238	¥ 434	¥ 345	¥ 539
	H30	¥ 158	¥ 123	¥ 161	¥ 180	¥ 198	¥ 209	¥ 221	¥ 187	¥ 204	¥ 202	¥ 136	



大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	147	118	142	121	115	125	99	129	176	144	150	245
	H29	111	93	120	102	119	143	134	161	126	107	137	114
	H30	98	87	128	105	107	103	126	139	163	217	254	
卸値	H28	¥ 625	¥ 700	¥ 783	¥ 942	¥ 862	¥ 860	¥ 998	¥ 960	¥ 786	¥ 822	¥ 778	¥ 487
	H29	¥ 807	¥ 919	¥ 791	¥ 872	¥ 833	¥ 747	¥ 650	¥ 571	¥ 759	¥ 1,021	¥ 891	¥ 938
	H30	¥ 869	¥ 904	¥ 894	¥ 887	¥ 963	¥ 893	¥ 896	¥ 855	¥ 779	¥ 575	¥ 467	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	997	712	791	736	699	636	675	915	928	717	550	896
	H29	857	560	1,028	976	930	1,021	1,025	926	987	986	1,091	917
	H30	773	519	890	772	760	914	939	1,024	1,001	1,079	763	
卸値	H28	¥ 153	¥ 104	¥ 152	¥ 259	¥ 339	¥ 325	¥ 278	¥ 269	¥ 261	¥ 249	¥ 250	¥ 191
	H29	¥ 53	¥ 62	¥ 73	¥ 67	¥ 72	¥ 89	¥ 90	¥ 73	¥ 92	¥ 142	¥ 139	¥ 127
	H30	¥ 126	¥ 131	¥ 141	¥ 153	¥ 190	¥ 204	¥ 226	¥ 204	¥ 220	¥ 219	¥ 145	

大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	H28	993	662	1,067	1,329	1,383	928	1,061	1,240	949	1,054	550	896
	H29	906	770	1,023	1,169	1,081	865	976	991	1,043	1,314	1,138	1,094
	H30	1,027	589	1,182	1,078	919	843	1,256	1,141	759	1,017	1,079	
卸値	H28	¥ 164	¥ 135	¥ 140	¥ 205	¥ 177	¥ 152	¥ 141	¥ 150	¥ 153	¥ 158	¥ 250	¥ 191
	H29	¥ 101	¥ 108	¥ 113	¥ 88	¥ 82	¥ 81	¥ 77	¥ 78	¥ 85	¥ 87	¥ 92	¥ 94
	H30	¥ 101	¥ 121	¥ 157	¥ 139	¥ 116	¥ 99	¥ 105	¥ 100	¥ 103	¥ 103	¥ 109	

