

青果にまつわる情報誌

# Kanemasa Magazine

2019. *May*



- 3 ● — 2019年 注目すべきムーブメント
- 4 ● — 2019年 5月販促カレンダー
- 5 ● — 5月旬の青果・果実
- 6 ● — 青果で振り返る平成
- 10 ● — ブレインフード～仕事能率向上ランチ～
- 13 ● — 地域に根付いた旬の野菜vol.3
- 16 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

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。
- ・1月6日：全国で部分日食が観測される。
- ・1月7日：天皇陛下即位三十年。

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16日：新宿-河口湖駅 中央線直通特急「富士回遊（FUJI EXCURSION）」が定期運行を開始予定。
- ・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。

4月

- ・4月1日：新元号が発表予定。
- ・4月4日：銀座に「無印良品」の世界旗艦店と「MUJI HOTEL GINZA」が開業予定。
- ・4月7日：都道府県と政令市の首長、議員の統一地方選挙が実施予定。
- ・4月7日：「機動戦士ガンダム」テレビ放送開始から40年。
- ・4月30日：天皇陛下が退位され「退位礼正殿の儀」が行われ平成が終了する。

5月

- ・5月1日：皇太子殿下が天皇陛下へ即位され新しい元号の年が始まる。
- ・5月31日：米国版ゴジラ映画「ゴジラ2：キング・オブ・ザ・モンスターズ」が公開予定。

# 2019年 5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
	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	木	金
記念日など	1日：カリフォルニア・レーズンデー						8日：ゴーヤの日						15日：ヨーグルトの日						24日：伊達巻の日						28日：花火の日						
	4日：うすいえんどうの日						12日：アセローラの日						17日：お茶漬けの日						25日：みやぎきマンゴーの日						29日：こんにゃくの日						
							13日：コロッケの日						20日：水なすの日						27日：小松菜の日						30日：アーモンドミルクの日						
祝祭日など	1日：即位の日 3日：憲法記念日 4日：みどりの日 5日：こどもの日 6日：振替休日																														

●販売テーマ

ブレインフード																															
旬の野菜																															

**青果で振り返る平成**

5月はいよいよ新元号が始まります。平成の30年間で印象に残っている野菜はありますか？健康志向の高まりやSNSの普及で栄養価の高い野菜や映える野菜が注目をあびました。

**ブレインフード～仕事能率向上ランチ～**

その疲れ身は脳疲労!?日常生活で生じる様々な因子により(喫煙・考え事・記憶する・ストレス等)、活性酸素が発生し、脳が疲労した状態に…。今回は、活性酸素除去に効果がある“ブレインフード”を使用した、仕事能率向上ランチをご紹介します。□食べてスッキリ、午後からの活力へ！

また、5月は連休が多いです。ゴールデンウィーク明けに心配される五月病の回復にもブレインフードが効果的！

**地域に根付いた旬の野菜vol.3**

全国的にはまだ馴染みのない、その地域に根付いた旬の野菜をご紹介します。

第3回目は、香川県の「まんば(ひゃっか)」と千葉県「青はぐらうり」です。

5月

vegetables & fruits

レタス



クレソン



きゅうり



アスパラガス



えんどう豆



そら豆



フキ



人参



メロン



びわ



平成の30年間を  
青果で振り返る。



いよいよ新時代。

平成最後の節目の年、野菜の変化や流行などについて振り返ります。

出典：タキイ種苗、財務省貿易統計

## ◆ 流行ったと思う野菜

## ◆ 代表すると思う野菜

## ◆ 定着したと思う野菜

どんな野菜が浮かびますか？ 3つの質問すべてで同じ結果となりました。

追いつくパクチーはもう常識!?



### パクチー



2005年～2018年 出荷量

約**3**倍

セレブもとりこ



### アボカド



2010年～2017年 輸入量

約**2**倍

お子様からも人気!



### フルーツ トマト



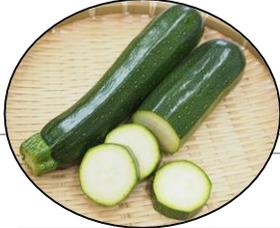
2005年～2018年 出荷量

約**6**倍

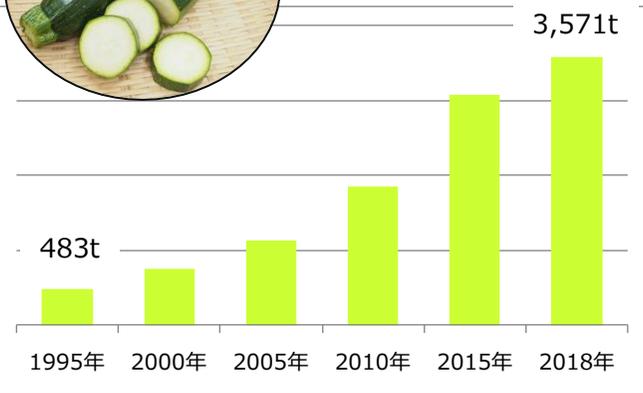
出典：独立行政法人農畜産業振興機構、他

平成に出回りが増えた野菜は他にも...

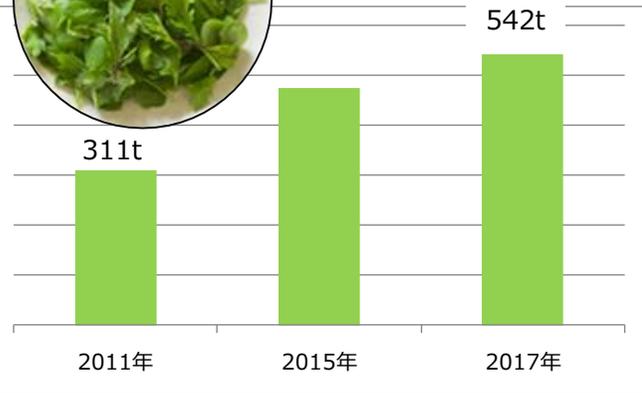
2000年代に入ると野菜の栄養素や効能が注目されるようになり、低カロリーで高栄養価の野菜に人気が集まりました。また、2006年頃～ブログの流行、2014年Instagramの日本上陸で鮮やかな色の野菜や形など、映える野菜の注目度も高まりました。



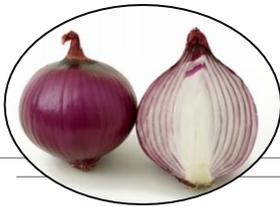
## ズッキーニ



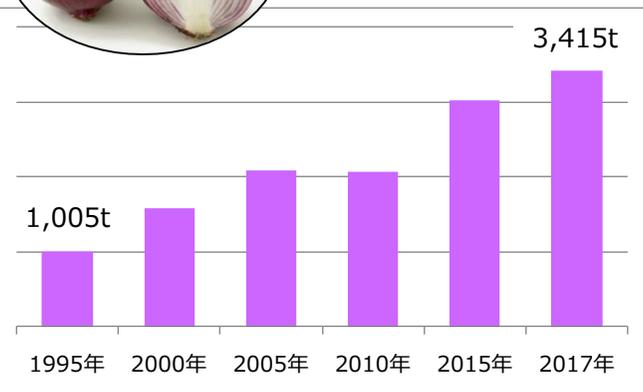
## ベビーリーフ



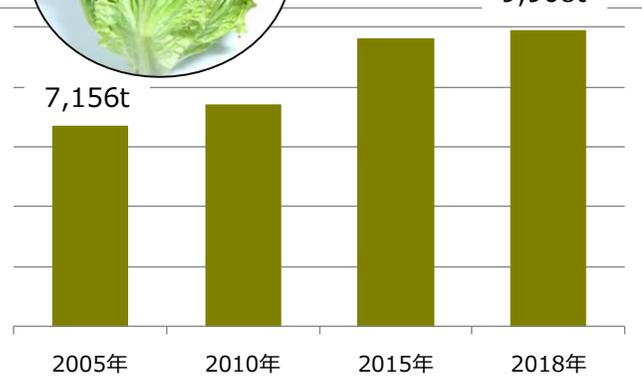
## ケール



## アーリーレッド



## サニーレタス



## 健康志向の時代へ

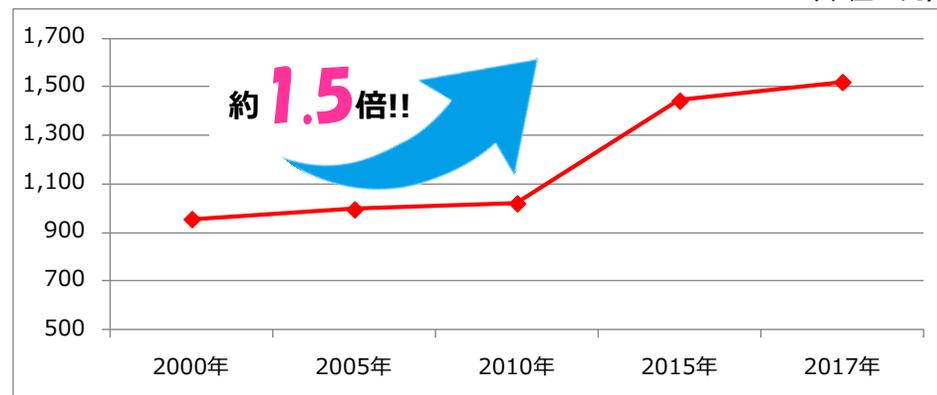
贅沢が普通であった時代から、高齢化社会や生活習慣病などの関心が高まり、健康維持に対する意識が強まりました。

### 平成ダイエット史

1980年代 ～1990年代	リンゴダイエット	我慢系
	唐辛子ダイエット	
2004年	グレープフルーツダイエット	美容・健康系
2007年	キャベツダイエット	
2008年	朝バナナダイエット	
2009年	夜トマトダイエット	
2012年	グリーンスムージーダイエット	
	アサイーボウルダイエット	
2013年	食べる順番ダイエット	体質改善
	糖質制限ダイエット	

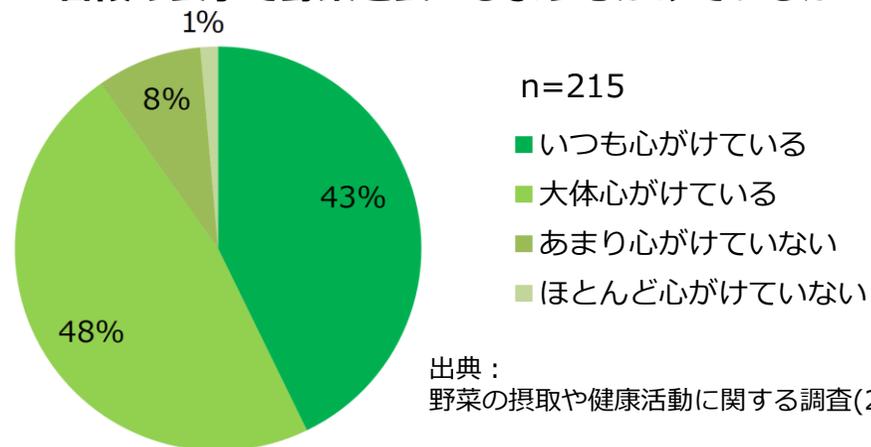
一つの食材をひたすら食べるダイエットが流行りましたが、2000年代からは食材の栄養素などが注目を集めました。近年では糖質制限など体質改善を目的とした本質的な身体づくりを目指すというものに変ってきています。

### サラダの購入金額の推移（1人1年あたり）（単位：円）



出典：農林水産省

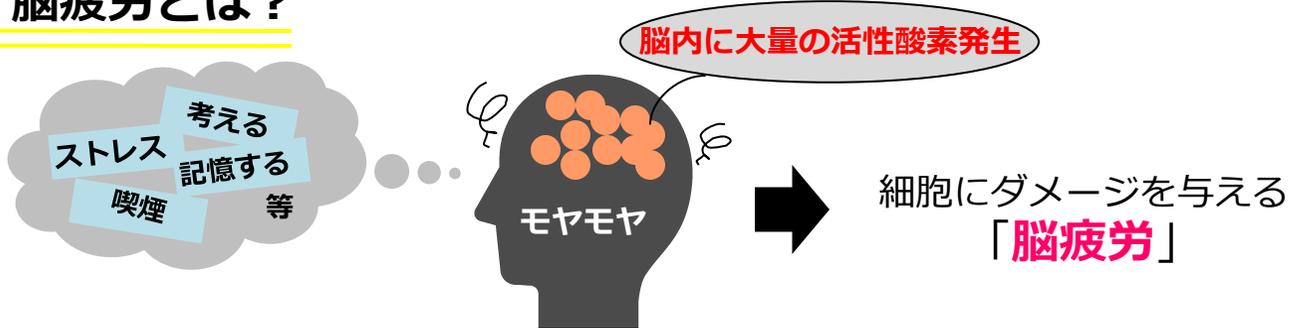
### 普段の食事で野菜を食べるよう心がけているか



出典：野菜の摂取や健康活動に関する調査(2017)

# 世界で話題の『ブレインフード』

## 脳疲労とは？



## 「脳疲労」に効果的なのが“ブレインフード”

ブレインフードとは脳の機能を高めたり、脳に良い影響を及ぼす食べ物の事。  
(正しい定義はなく、まだ詳しく解明されていない部分が多い)

## 世界3大 ブレインフード

2003年 WHO「人間の知的能力を高める食材」を公表

ナッツ類

魚

チョコレート(カカオ)



+

## 活性酸素を除去

ビタミンE

ファイトケミカル

記憶力UP

集中力UP

学習力UP

頭スッキリ

日常の疲れ：実は脳疲労？食べ物で解消しよう！！

ブレインフード

組合わせて、頭がスッキリ！**記憶**・**集中力**・**学習力**を高める『仕事能率向上』が期待できる食事を提案!!!

**NEW  
LUNCH**

## 『オメガ3脂肪酸たっぷり！魚和定食』

4品揃った彩りのある定食メニュー。脳に良い食材をがっつり食べ、午後からも頭スッキリと!!!

### 春キャベツ



×クルミ

くるみと春キャベツの  
アリオオリーブ



ブリとガーリックソテー  
レモン風致



### ブロッコリー



ブリ  
×鰯

■ブロッコリー(ビタミンE,  
ファイトケミカル)

ストレスで発生する活性酸素を除去する抗酸化作用があるので、脳細胞を傷つくのを防ぐ。

### モロヘイヤ



×卵

■モロヘイヤ(ビタミンE,  
ファイトケミカル)

ストレスで発生する活性酸素を除去する抗酸化作用があるので、脳細胞を傷つくのを防ぐ。

### そらまめ



×アジ  
鰯

あじの炊き込みご飯



モロヘイヤのスープ



■そらまめ(ビタミンB1)

ビタミンB1は脳のエネルギー源、ブドウ糖の代謝に欠かせないビタミンで精神疲労や神経系の機能回復に。

**NEW LUNCH**

# 『野菜とナッツで頭をスッキリ！洋ランチ』

スイスチャードやビーツを使用した写真映えするランチ!!お昼に脳へエネルギーチャージをしよう!!



スイスチャードのパワーサラダ



スイスチャード



ビーツのジュース



ビーツ

## ×クルミ・バナナ・鶏肉

### ■ スイスチャード (ビタミン・ミネラル)

抗酸化作用が強いビタミンEを含むので、ストレスで発生する活性酸素を除去するのに効果的。

## ×バナナ

■ ビーツ  
脳の前頭葉への血流を促す働きがあり、人の意欲が活発になるという研究結果がある。

地域に根付いた  
旬野菜



大特集

日本にある地域旬野菜を  
紹介していきます。

## 香川県 全域

# 『まんば（ひやっか）』

冬の菜園に必ずある郷土野菜



### 【流通時期：11～5月】 まんばのQ&A

- Q.どんな野菜？ A) カラシナの仲間タカナの一種。霜に強く、葉を取っても次々と新しい葉がでてくる。葉は宏楕円系～倒卵形で、暗紫色を帯びる。
- Q.いつから？ A) 江戸時代に作られていた「讃岐タカナ」が起源。※現在は「三池タカナ」から栽培。
- Q.味わいは？ A) 葉や茎は柔らかく、辛味がある。
- Q.特徴 A) 「アクが強いので、茹でて一晩置く」、「必ず下茹でが必要」と言われている。
- Q.1株の葉枚数 A) 1株から約80枚の葉っぱができる。

県内での市場流通量は、年間110～130t程度の生産量(平成20年時点)



**おすすめの料理：伝統料理“万場のけんちゃん”**

まんばと油揚げ、豆腐を一緒に炒め煮した料理のこと。味付けは、砂糖と日本酒、醤油で整え、出汁を加える。冬になると度々食卓にのぼる昔ながらの郷土料理。けんちゃんというのは、しっぽく料理の「けんちん」が訛って、「けんちゃん」になったそう。

提供元:香川県交流推進部県産品振興課

千葉県  
房総方面

## 白瓜の一種『青はぐらうり』

歯がグラつく人でも食べられる程果肉がやわらかいのが名前の由来

### 【流通時期:5月~9月】はぐらうりのQ&A

- Q.どんな野菜? A) 白瓜の一種。果肉は白瓜の中で一番柔らかいと言われる。
- Q.いつから? A) 奈良時代頃に中国から渡来。
- Q.サイズは? A) 長さ25cmくらい、直径10cmほどと太い。重さは350~500g程。
- Q.味わいは? A) 味は熟しても甘味はなく淡白だが、肉質は冬うりよりもしっかりと柔らかい。
- Q.種類 A) 皮緑『青はぐらうり』黄緑色『桂大白瓜』

### おすすめの料理: 『漬物』



提供元: JA山武郡市 企画部広報課

←主に漬物で食べられている。  
(浅漬け・塩漬け等)  
その他、お土産として、  
千葉県成田市名産の漬物  
『※鉄砲漬け』が有名!!  
※うりの種子をくりぬき、  
その中へしその葉で巻いた青唐辛子  
を詰め、しょうゆ・みりんなど  
で漬け込んだもの。

JA山武郡市では、  
年間約150t  
市場出荷している。  
県外出荷もあり!

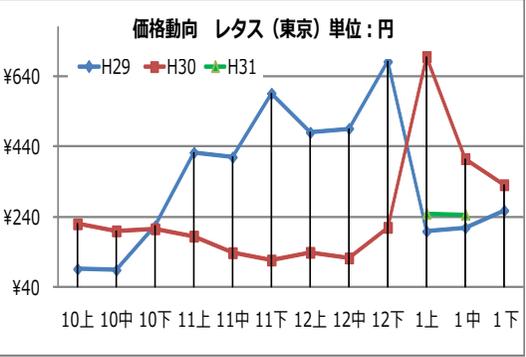
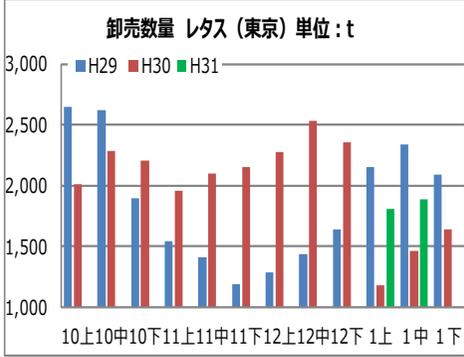
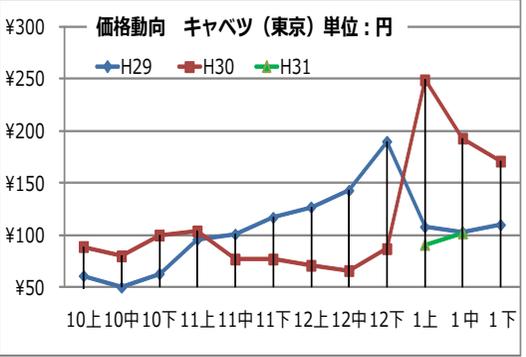
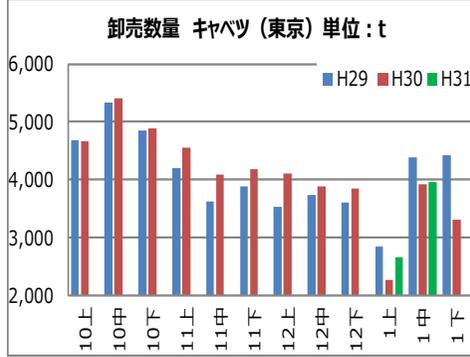


提供元: JA山武郡市 企画部広報課

# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

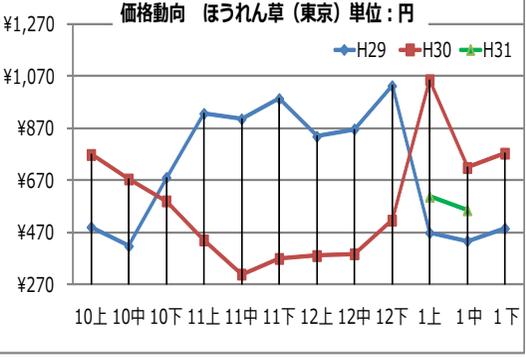
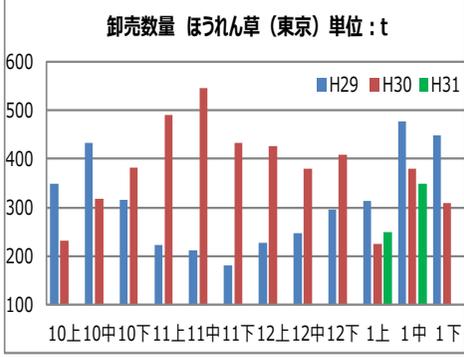
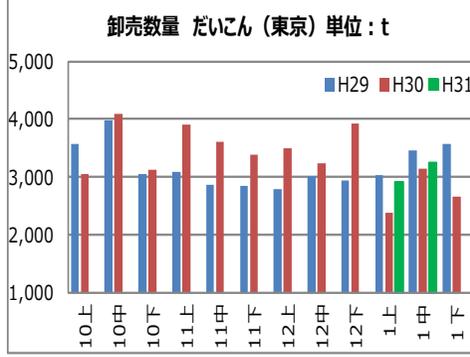
東京	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	4,680	5,338	4,852	4,201	3,617	3,885	3,530	3,743	3,602	2,851	4,379	4,429
	H30	4,662	5,413	4,882	4,554	4,087	4,182	4,112	3,878	3,844	2,264	3,921	3,319
	H31										2,665	3,963	
卸値	H29	¥ 61	¥ 50	¥ 63	¥ 96	¥ 101	¥ 117	¥ 127	¥ 143	¥ 190	¥ 108	¥ 103	¥ 110
	H30	¥ 89	¥ 80	¥ 100	¥ 104	¥ 77	¥ 77	¥ 71	¥ 66	¥ 87	¥ 249	¥ 193	¥ 171
	H31										¥ 91	¥ 102	

東京	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	2,646	2,623	1,897	1,547	1,413	1,189	1,284	1,442	1,641	2,155	2,340	2,088
	H30	2,013	2,283	2,203	1,956	2,101	2,156	2,281	2,533	2,358	1,186	1,464	1,644
	H31										1,806	1,888	
卸値	H29	¥ 92	¥ 89	¥ 214	¥ 423	¥ 410	¥ 591	¥ 480	¥ 491	¥ 681	¥ 199	¥ 209	¥ 258
	H30	¥ 220	¥ 200	¥ 206	¥ 185	¥ 138	¥ 117	¥ 139	¥ 123	¥ 210	¥ 695	¥ 405	¥ 331
	H31										¥ 250	¥ 247	



東京	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	3,576	3,980	3,049	3,092	2,859	2,840	2,797	3,013	2,933	3,043	3,466	3,579
	H30	3,046	4,090	3,134	3,916	3,613	3,383	3,498	3,242	3,927	2,387	3,150	2,670
	H31										2,916	3,243	
卸値	H29	¥ 74	¥ 62	¥ 99	¥ 92	¥ 109	¥ 128	¥ 133	¥ 144	¥ 193	¥ 94	¥ 76	¥ 94
	H30	¥ 110	¥ 89	¥ 102	¥ 76	¥ 55	¥ 53	¥ 47	¥ 46	¥ 63	¥ 225	¥ 211	¥ 160
	H31										¥ 71	¥ 66	

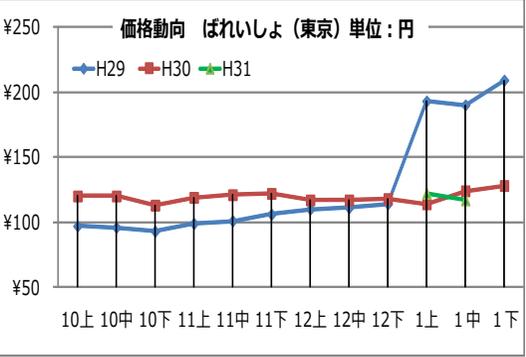
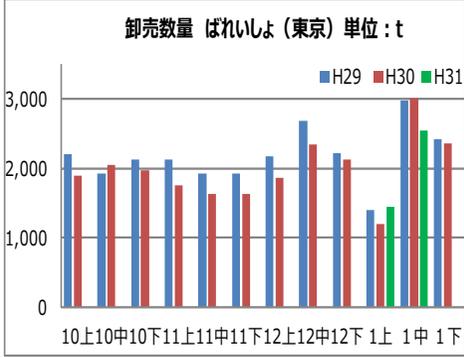
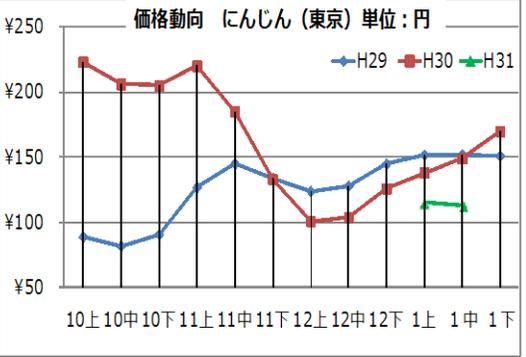
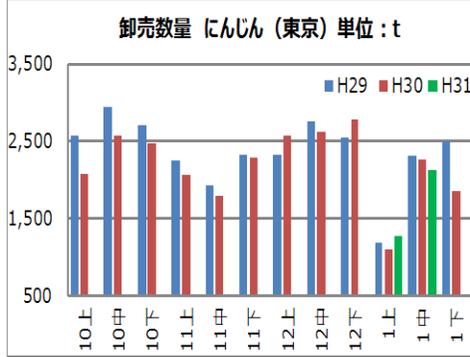
東京	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	349	433	315	223	211	180	228	248	296	314	477	448
	H30	231	317	382	490	546	432	425	379	408	224	380	309
	H31										249	348	
卸値	H29	¥ 491	¥ 418	¥ 681	¥ 927	¥ 906	¥ 984	¥ 839	¥ 867	¥ 1,033	¥ 469	¥ 438	¥ 486
	H30	¥ 769	¥ 675	¥ 591	¥ 441	¥ 310	¥ 370	¥ 381	¥ 388	¥ 517	¥ 1,056	¥ 719	¥ 774
	H31										¥ 609	¥ 557	



# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	2,570	2,948	2,708	2,253	1,923	2,331	2,330	2,762	2,550	1,191	2,325	2,500
	H30	2,080	2,574	2,465	2,069	1,796	2,291	2,571	2,627	2,780	1,104	2,261	1,865
	H31										1,272	2,117	
卸値	H29	¥ 89	¥ 82	¥ 91	¥ 127	¥ 145	¥ 134	¥ 124	¥ 128	¥ 145	¥ 152	¥ 152	¥ 151
	H30	¥ 223	¥ 206	¥ 205	¥ 220	¥ 185	¥ 133	¥ 101	¥ 104	¥ 126	¥ 138	¥ 149	¥ 170
	H31										¥ 116	¥ 113	

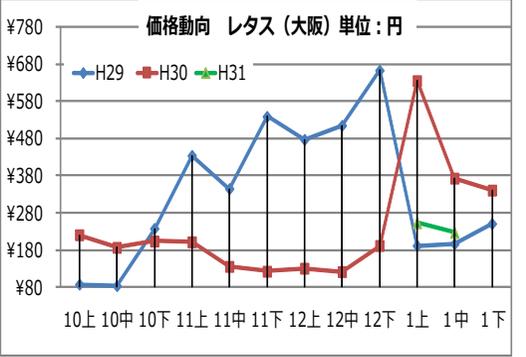
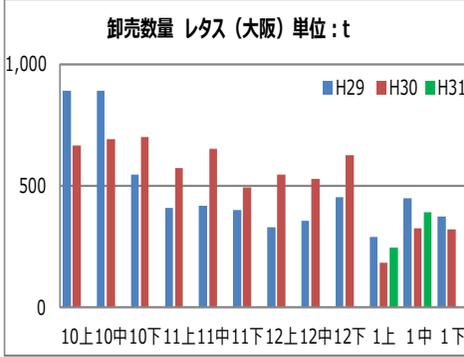
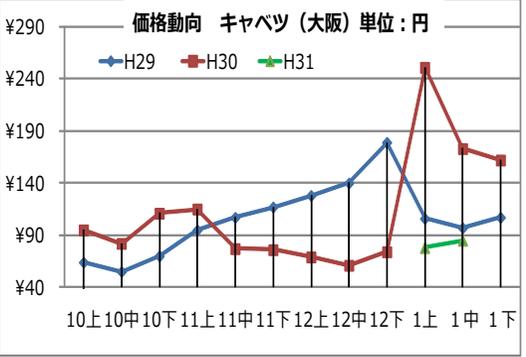
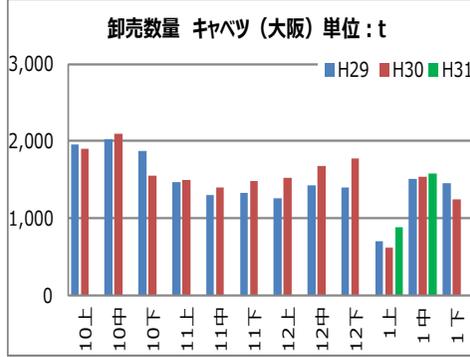
東京	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	2,209	1,924	2,134	2,122	1,931	1,928	2,166	2,683	2,216	1,400	2,970	2,426
	H30	1,898	2,042	1,973	1,753	1,625	1,637	1,868	2,349	2,131	1,207	3,013	2,355
	H31										1,439	2,540	
卸値	H29	¥ 97	¥ 96	¥ 93	¥ 99	¥ 101	¥ 106	¥ 110	¥ 111	¥ 114	¥ 193	¥ 190	¥ 209
	H30	¥ 120	¥ 120	¥ 113	¥ 119	¥ 121	¥ 122	¥ 117	¥ 117	¥ 118	¥ 114	¥ 124	¥ 128
	H31										¥ 122	¥ 117	



# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

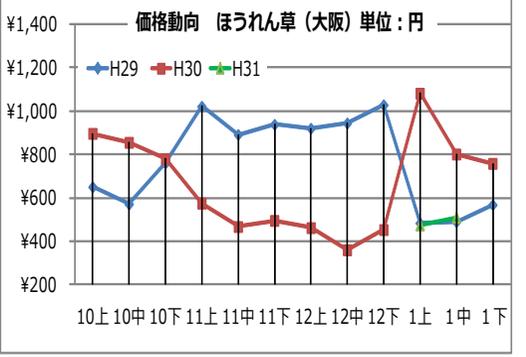
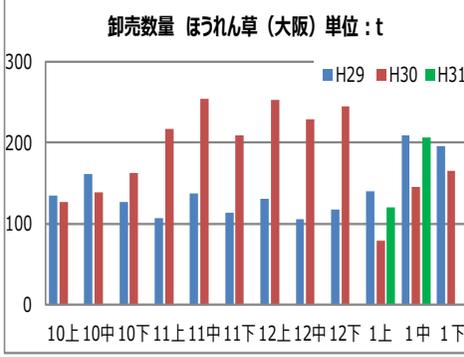
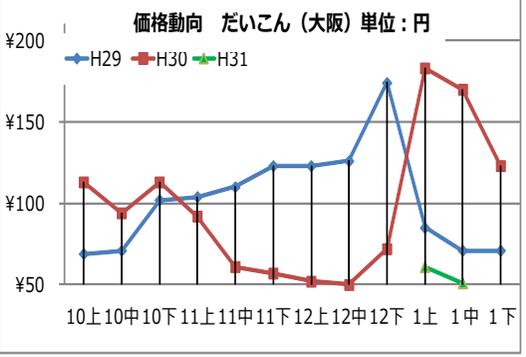
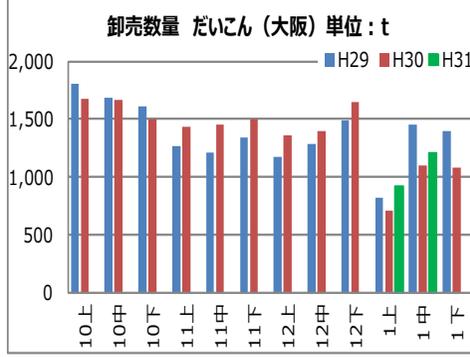
大阪	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	1,955	2,033	1,880	1,464	1,297	1,334	1,265	1,424	1,405	710	1,516	1,456
	H30	1,900	2,101	1,555	1,497	1,396	1,489	1,526	1,677	1,780	624	1,543	1,242
	H31										881	1,586	
卸値	H29	¥ 64	¥ 55	¥ 70	¥ 95	¥ 107	¥ 117	¥ 128	¥ 140	¥ 179	¥ 106	¥ 97	¥ 107
	H30	¥ 95	¥ 82	¥ 111	¥ 115	¥ 77	¥ 76	¥ 69	¥ 61	¥ 74	¥ 251	¥ 173	¥ 162
	H31										¥ 78	¥ 85	

大阪	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	891	890	546	411	418	399	331	356	454	289	449	372
	H30	665	690	700	573	652	492	548	526	626	183	327	321
	H31										245	390	
卸値	H29	¥ 88	¥ 84	¥ 238	¥ 434	¥ 345	¥ 539	¥ 477	¥ 515	¥ 663	¥ 192	¥ 197	¥ 251
	H30	¥ 221	¥ 187	¥ 204	¥ 202	¥ 136	¥ 123	¥ 131	¥ 122	¥ 192	¥ 635	¥ 373	¥ 341
	H31										¥ 253	¥ 227	



大阪	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	1,806	1,687	1,609	1,272	1,211	1,342	1,176	1,285	1,492	823	1,449	1,402
	H30	1,679	1,669	1,501	1,438	1,449	1,504	1,361	1,401	1,650	707	1,101	1,082
	H31										924	1,205	
卸値	H29	¥ 69	¥ 71	¥ 102	¥ 104	¥ 110	¥ 123	¥ 123	¥ 126	¥ 174	¥ 85	¥ 71	¥ 71
	H30	¥ 113	¥ 94	¥ 113	¥ 92	¥ 61	¥ 57	¥ 52	¥ 50	¥ 72	¥ 183	¥ 170	¥ 123
	H31										¥ 61	¥ 51	

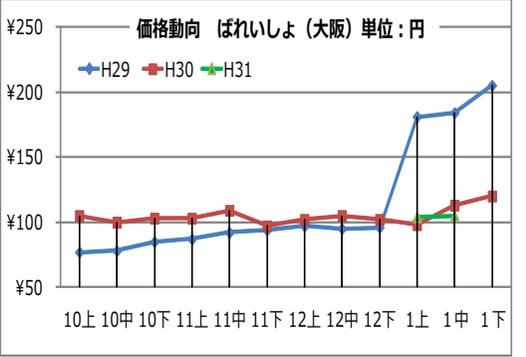
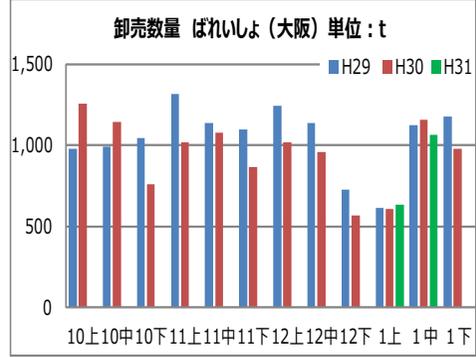
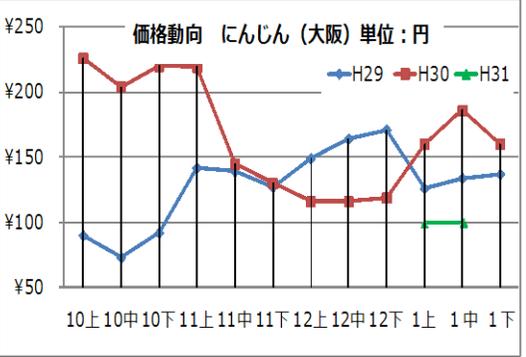
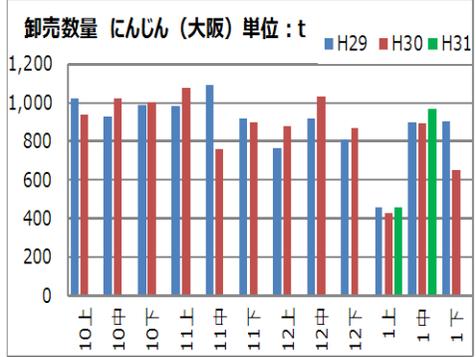
大阪	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	134	161	126	107	137	114	130	106	118	140	209	196
	H30	126	139	163	217	254	209	253	228	244	79	145	165
	H31										120	206	
卸値	H29	¥ 650	¥ 571	¥ 759	¥ 1,021	¥ 891	¥ 938	¥ 920	¥ 944	¥ 1,028	¥ 484	¥ 490	¥ 568
	H30	¥ 896	¥ 855	¥ 779	¥ 575	¥ 467	¥ 495	¥ 462	¥ 360	¥ 453	¥ 1,081	¥ 801	¥ 758
	H31										¥ 474	¥ 510	



# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	1,025	926	987	986	1,091	917	765	918	811	461	898	903
	H30	939	1,024	1,001	1,079	763	899	876	1,031	867	426	896	651
	H31										458	969	
卸値	H29	¥ 90	¥ 73	¥ 92	¥ 142	¥ 139	¥ 127	¥ 149	¥ 164	¥ 171	¥ 126	¥ 134	¥ 137
	H30	¥ 226	¥ 204	¥ 220	¥ 219	¥ 145	¥ 130	¥ 116	¥ 116	¥ 119	¥ 160	¥ 186	¥ 160
	H31										¥ 100	¥ 101	

大阪	時期	10上	10中	10下	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下
数量	H29	976	991	1,043	1,314	1,138	1,094	1,241	1,136	727	615	1,123	1,177
	H30	1,256	1,141	759	1,017	1,079	866	1,019	956	570	608	1,156	978
	H31										635	1,063	
卸値	H29	¥ 77	¥ 78	¥ 85	¥ 87	¥ 92	¥ 94	¥ 97	¥ 95	¥ 96	¥ 181	¥ 184	¥ 205
	H30	¥ 105	¥ 100	¥ 103	¥ 103	¥ 109	¥ 97	¥ 102	¥ 105	¥ 102	¥ 98	¥ 113	¥ 120
	H31										¥ 104	¥ 105	



来月号もお楽しみに！

