

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2020.

6

3 ● 6月旬の青果・果実

4 ● 今月の特集：食育月間

毎年6月は食育月間です。
食生活の乱れや、食に関する安全性など
「食」に関する問題を背景に2005年に施行されました。
食に関する法律は世界でも珍しい法律です。

8 ● ▶ ちょい足しVege！

食育推進基本計画では、副菜を食べることや
野菜を1日350g食べることを推奨しています。
しかし農林水産省の調査では、達成できていないことがわかっています。
副菜としてもう一皿増やさなくても、手軽に食事に
野菜を取り入れられるレシピのご紹介です。

11 ● 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

6月 vegetables & fruits

きゅうり



ミョウガ



フキ



メロン



パプリカ



ナス



さくらんぼ



ゴーヤー



モロヘイヤ



梅



毎年6月は…

食育月間



食育基本法

食生活の乱れや、食に関する安全性など「食」に関する問題を背景に、2005年に施行されました。国民が健全な心身を培うため、国や地方自治体、教育関係者、そして家庭が一丸となって、総合的に計画を推進していくものです。「食育」とは、生きる上で基本である「食」を通して、健全な食生活を送れるようにするための力を育むことを言います。

食育の定義

「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。」とされています。

世界でも珍しい！ **法律** です

2005年、内閣府に設置された食育推進会議で「食育基本法」が作成・成立しました。これは、総理大臣と12省庁が連携し、国家レベルで「国民の食について、しっかりと考えるべきだ」と定められました。



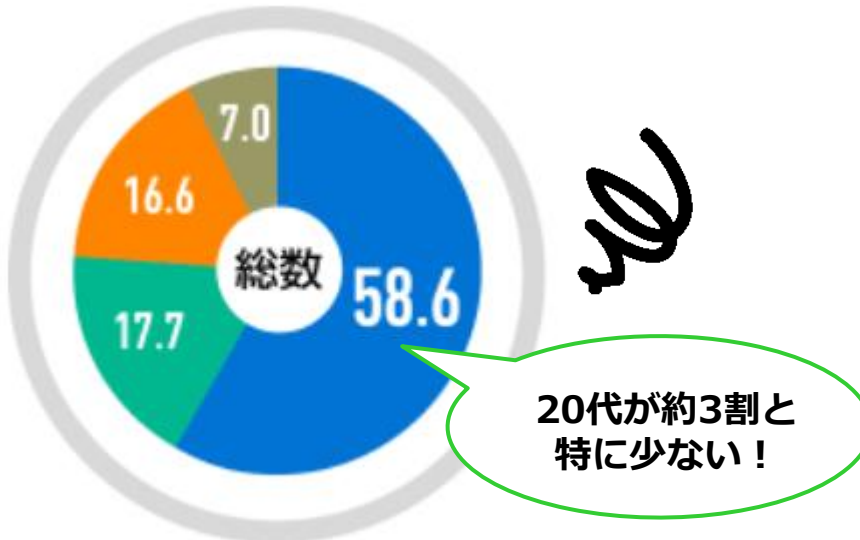
栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす

食育推進基本計画では、栄養バランスに配慮した食生活として

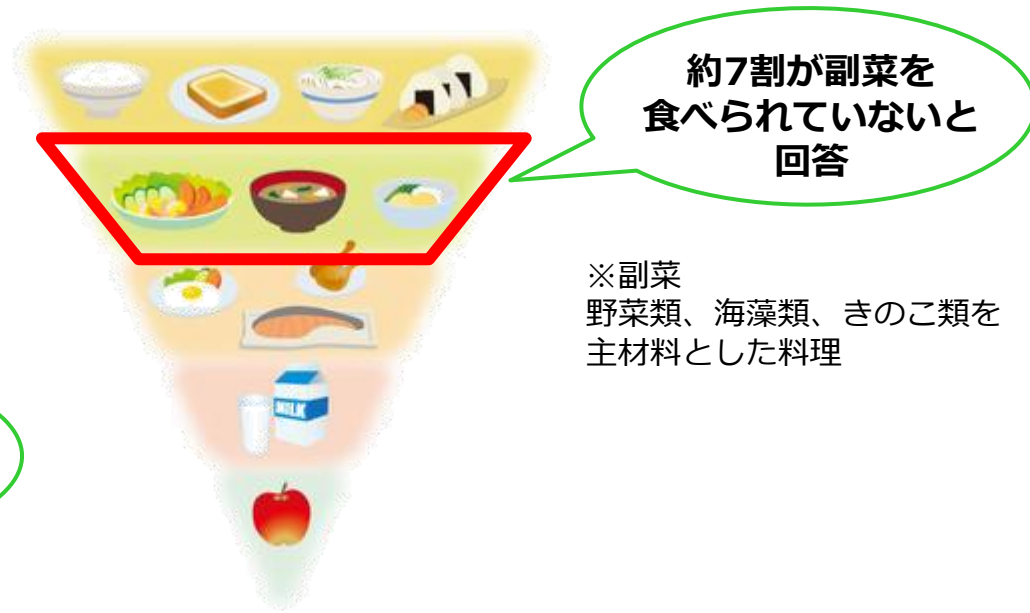
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる」ことを提案しています。

実践している人は **全体で約6割**

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
1日2回以上食べている国民の割合



組み合わせて食べられていないものは **「副菜」**

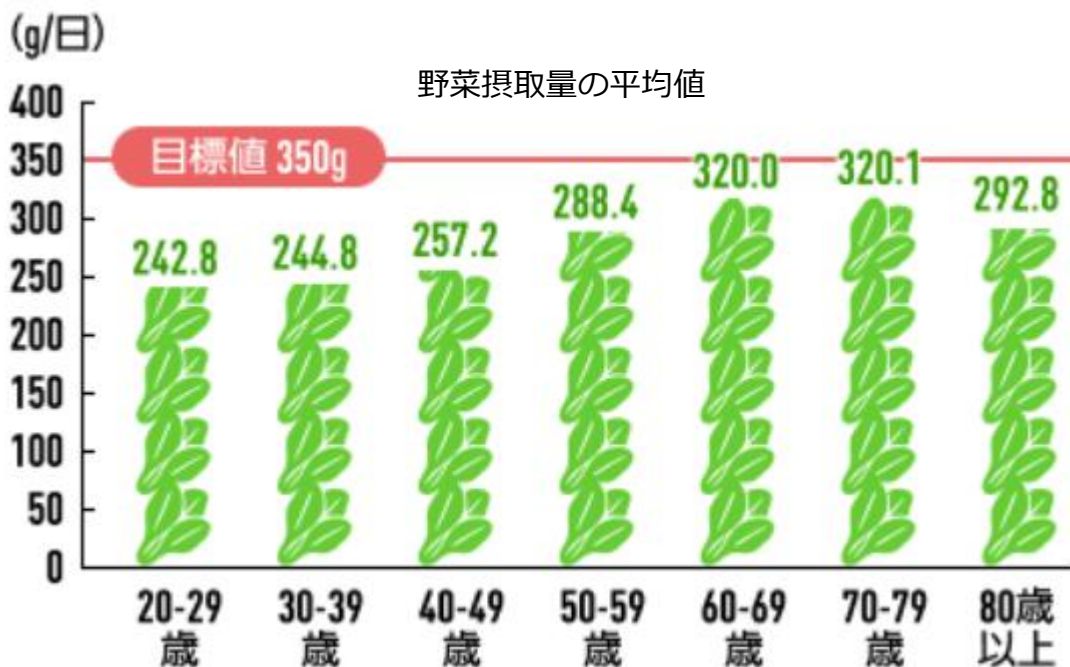


出典：農林水産省「H30食育に関する意識調査」

副菜とは…

主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になるもので、野菜・きのこ・いも・海藻料理などにあたります。食事バランスガイドでは「野菜ジュース」も副菜に含まれています。主食(炭水化物)、主菜(タンパク質)は摂取しやすいですが、副菜も意識して食べる必要があります。

1日当たりの野菜摂取量の平均値は **288.2g**



出典：農林水産省「H30食育白書」

健康な食生活の目標値として「野菜類摂取量350g」が挙げられています。

なぜ、野菜350gなの？

国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）のデータをもとに野菜をどれぐらい食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350gという数字が出されました。また、高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。（出典：健康日本21）



∥ 目指せ！野菜摂取量 **350g** ∥

**ちょい足し
Vege！**

もう1品にこだわらなくても、野菜は増やせる！
いつものメニューに野菜ちょい足しで、栄養も彩りもUP！

ちょい足し
Vege！

野菜たっぷりの食べるソース。
見た目も華やか、お腹も満足！



鮭のムニエル ～ベジタルソース～

タルタルソースにトマトと枝豆をプラス。



チキンソテー ～ラビゴットソース～

ラビゴットソースは野菜のみじん切りと酢(ワインビネガーやバルサミコ酢)を合わせたものです。すっぱおいしいヘルシーなソースです。

**ちょい足し
Vege !**

定番メニューに野菜をプラス。
顔も変わる、食感も変わる！

旬野菜の卵焼き

いんげん・パプリカ・コーンで食感楽しい卵焼き。
旬の野菜で1年中楽しめます。



ベジやっこ



胡瓜のすりおろしとレモンで
この季節らしいさっぱり感。



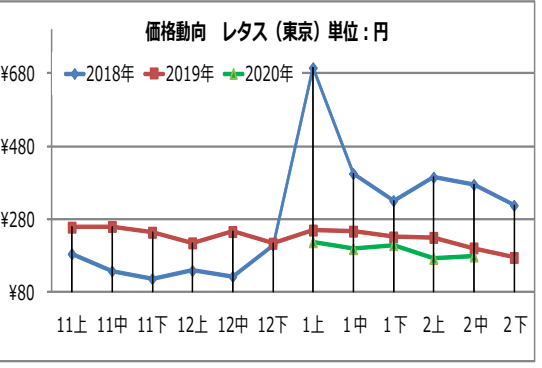
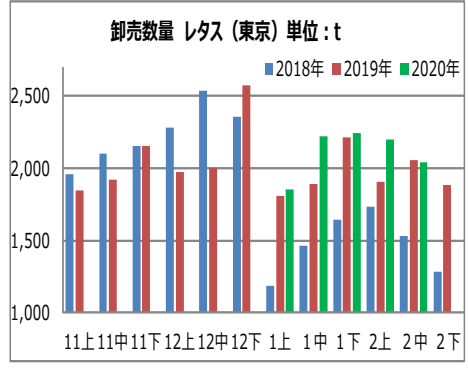
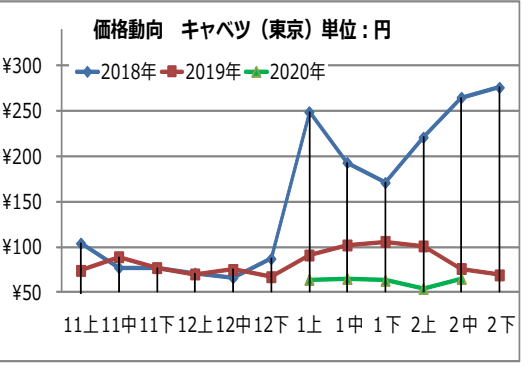
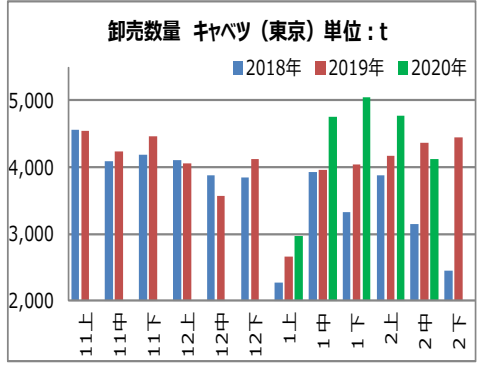
ゴーヤキムチをプラス。
お酒にぴったり！



卸売数量の変化と価格動向[東京]

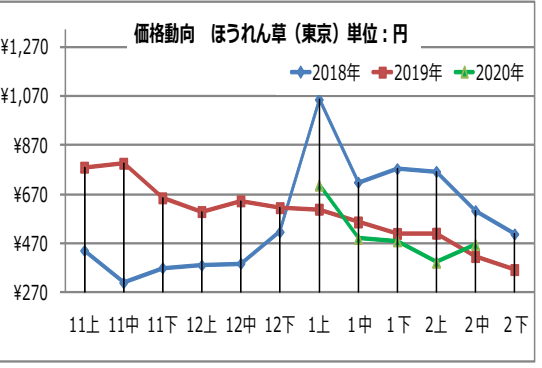
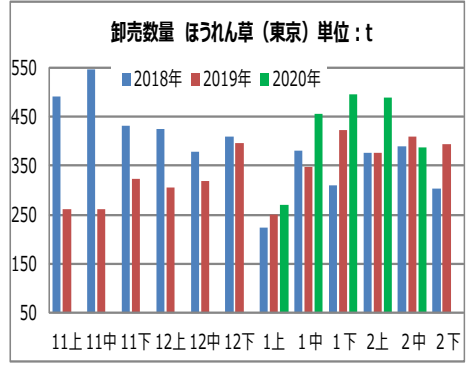
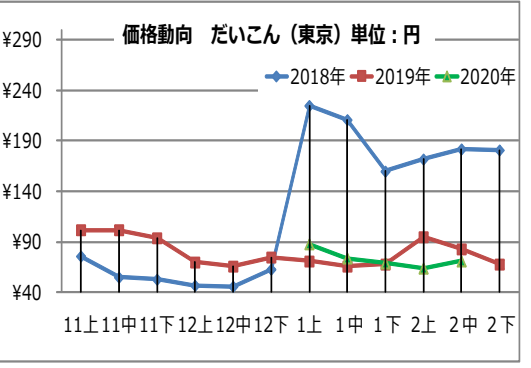
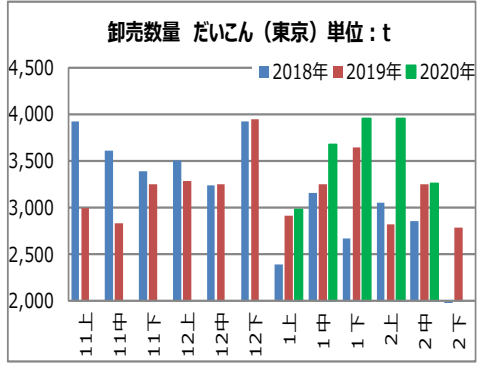
東京	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	4,554	4,087	4,182	4,112	3,878	3,844	2,264	3,921	3,319	3,885	3,149	2,450
	2019年	4,549	4,231	4,460	4,060	3,564	4,128	2,665	3,963	4,046	4,177	4,373	4,450
	2020年							2,960	4,757	5,054	4,766	4,126	
卸値	2018年	¥ 104	¥ 77	¥ 77	¥ 71	¥ 66	¥ 87	¥ 249	¥ 193	¥ 171	¥ 221	¥ 265	¥ 276
	2019年	¥ 74	¥ 89	¥ 77	¥ 70	¥ 75	¥ 67	¥ 91	¥ 102	¥ 106	¥ 101	¥ 76	¥ 69
	2020年							¥ 64	¥ 65	¥ 63	¥ 54	¥ 65	

東京	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	1,956	2,101	2,156	2,281	2,533	2,358	1,186	1,464	1,644	1,735	1,530	1,286
	2019年	1,845	1,923	2,152	1,970	2,003	2,574	1,806	1,888	2,214	1,905	2,054	1,883
	2020年							1,851	2,224	2,246	2,198	2,041	
卸値	2018年	¥ 185	¥ 138	¥ 117	¥ 139	¥ 123	¥ 210	¥ 695	¥ 405	¥ 331	¥ 395	¥ 375	¥ 318
	2019年	¥ 258	¥ 260	¥ 244	¥ 215	¥ 246	¥ 214	¥ 250	¥ 247	¥ 231	¥ 230	¥ 201	¥ 175
	2020年							¥ 218	¥ 199	¥ 210	¥ 172	¥ 179	



東京	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	3,916	3,613	3,383	3,498	3,242	3,927	2,387	3,150	2,670	3,050	2,850	1,925
	2019年	2,993	2,827	3,245	3,288	3,246	3,943	2,916	3,243	3,647	2,819	3,246	2,786
	2020年							2,976	3,676	3,948	3,950	3,259	
卸値	2018年	¥ 76	¥ 55	¥ 53	¥ 47	¥ 46	¥ 63	¥ 225	¥ 211	¥ 160	¥ 172	¥ 182	¥ 181
	2019年	¥ 102	¥ 102	¥ 94	¥ 70	¥ 66	¥ 75	¥ 71	¥ 66	¥ 68	¥ 95	¥ 83	¥ 68
	2020年							¥ 88	¥ 74	¥ 69	¥ 64	¥ 71	

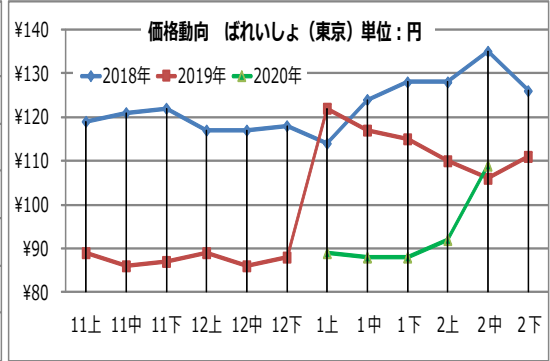
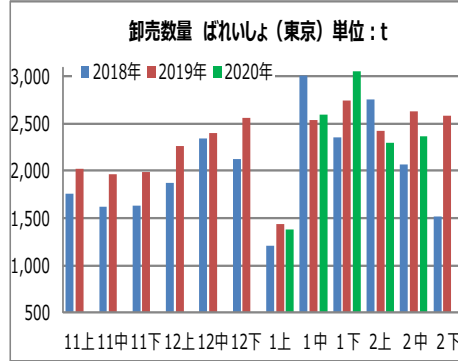
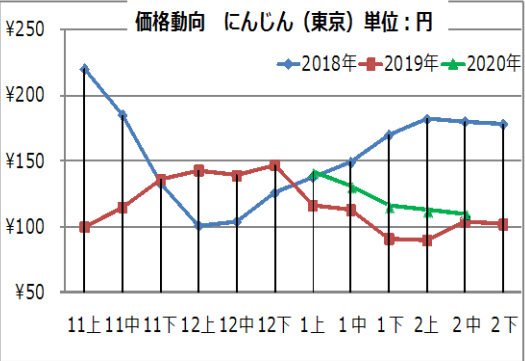
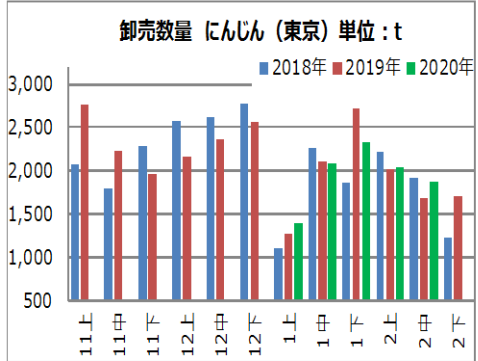
東京	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	490	546	432	425	379	408	224	380	309	375	390	304
	2019年	262	262	322	305	319	396	249	348	423	376	410	394
	2020年							270	456	495	488	386	
卸値	2018年	¥ 441	¥ 310	¥ 370	¥ 381	¥ 388	¥ 517	¥ 1,056	¥ 719	¥ 774	¥ 763	¥ 603	¥ 508
	2019年	¥ 780	¥ 796	¥ 655	¥ 599	¥ 643	¥ 615	¥ 609	¥ 557	¥ 510	¥ 511	¥ 416	¥ 363
	2020年							¥ 707	¥ 490	¥ 480	¥ 393	¥ 465	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	2,069	1,796	2,291	2,571	2,627	2,780	1,104	2,261	1,865	2,228	1,925	1,236
	2019年	2,767	2,233	1,961	2,167	2,367	2,567	1,272	2,117	2,729	2,019	1,689	1,705
	2020年							1394	2085	2,332	2,045	1,871	
卸値	2018年	¥ 220	¥ 185	¥ 133	¥ 101	¥ 104	¥ 126	¥ 138	¥ 149	¥ 170	¥ 182	¥ 180	¥ 178
	2019年	¥ 100	¥ 115	¥ 136	¥ 143	¥ 139	¥ 147	¥ 116	¥ 113	¥ 91	¥ 90	¥ 104	¥ 102
	2020年							¥ 142	¥ 131	¥ 116	¥ 113	¥ 110	

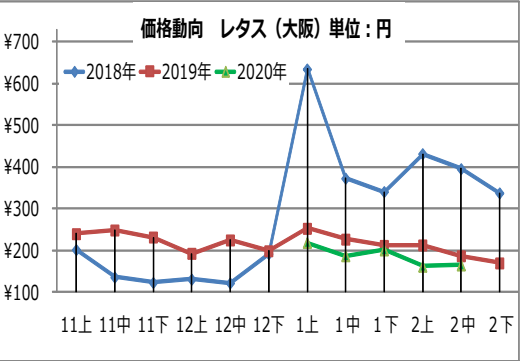
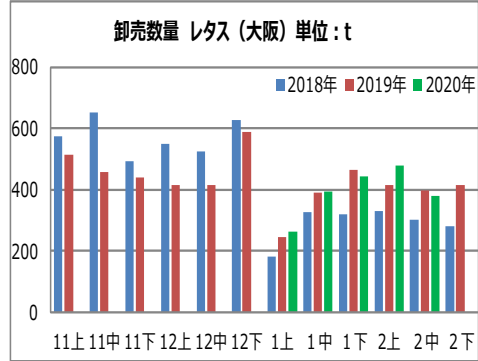
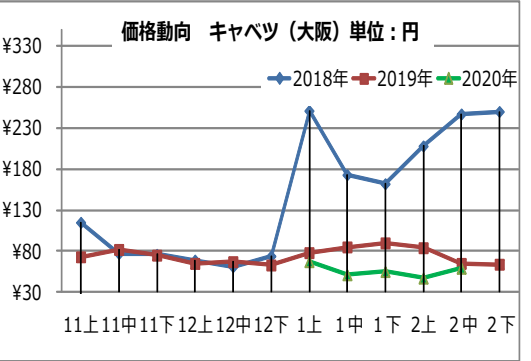
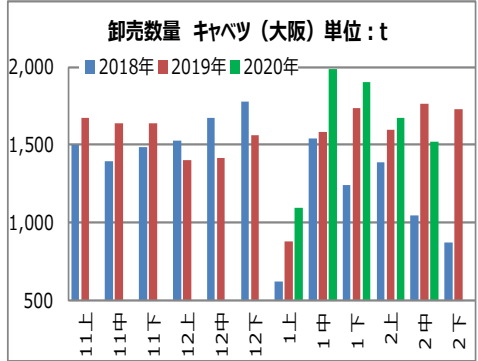
東京	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	1,753	1,625	1,637	1,868	2,349	2,131	1,207	3,013	2,355	2,753	2,073	1,518
	2019年	2,021	1,960	1,986	2,260	2,399	2,566	1,439	2,540	2,750	2,423	2,629	2,583
	2020年							1,382	2,601	3,055	2,303	2,367	
卸値	2018年	¥ 119	¥ 121	¥ 122	¥ 117	¥ 117	¥ 118	¥ 114	¥ 124	¥ 128	¥ 128	¥ 135	¥ 126
	2019年	¥ 89	¥ 86	¥ 87	¥ 89	¥ 86	¥ 88	¥ 122	¥ 117	¥ 115	¥ 110	¥ 106	¥ 111
	2020年							¥ 89	¥ 88	¥ 88	¥ 92	¥ 109	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

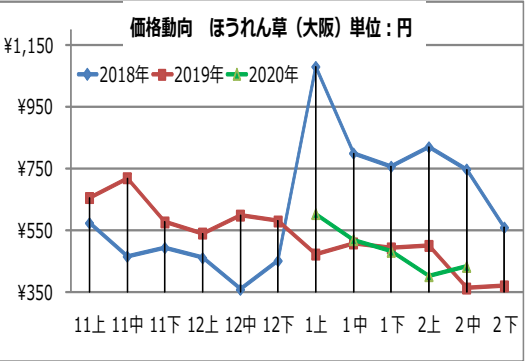
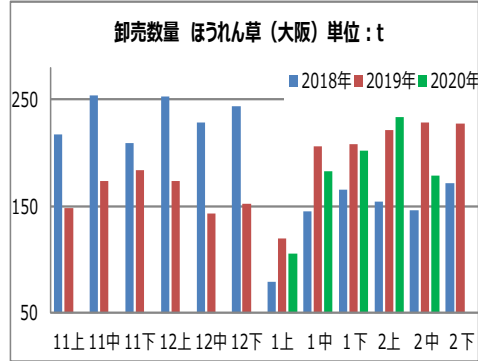
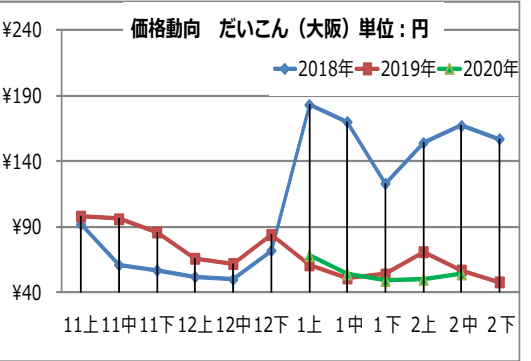
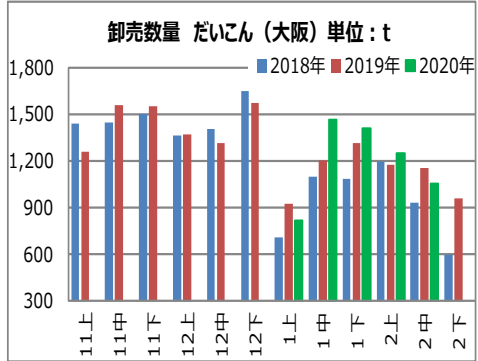
大阪	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	1,497	1,396	1,489	1,526	1,677	1,780	624	1,543	1,242	1,391	1,044	874
	2019年	1,674	1,637	1,640	1,404	1,419	1,560	881	1,586	1,738	1,596	1,763	1,726
	2020年							1,094	1,989	1,905	1,675	1,520	
卸値	2018年	¥ 115	¥ 77	¥ 76	¥ 69	¥ 61	¥ 74	¥ 251	¥ 173	¥ 162	¥ 208	¥ 247	¥ 250
	2019年	¥ 73	¥ 82	¥ 75	¥ 65	¥ 67	¥ 63	¥ 78	¥ 85	¥ 90	¥ 84	¥ 65	¥ 64
	2020年							¥ 67	¥ 51	¥ 55	¥ 47	¥ 59	

大阪	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	573	652	492	548	526	626	183	327	321	331	301	282
	2019年	513	459	440	417	414	588	245	390	466	416	397	414
	2020年							263	395	445	479	381	
卸値	2018年	¥ 202	¥ 136	¥ 123	¥ 131	¥ 122	¥ 192	¥ 635	¥ 373	¥ 341	¥ 432	¥ 396	¥ 338
	2019年	¥ 240	¥ 249	¥ 232	¥ 193	¥ 225	¥ 199	¥ 253	¥ 227	¥ 212	¥ 213	¥ 187	¥ 170
	2020年							¥ 219	¥ 187	¥ 201	¥ 162	¥ 165	



大阪	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	1,438	1,449	1,504	1,361	1,401	1,650	707	1,101	1,082	1,194	929	599
	2019年	1,257	1,557	1,551	1,369	1,317	1,569	924	1,205	1,316	1,173	1,156	958
	2020年							817	1,465	1,405	1,250	1,052	
卸値	2018年	¥ 92	¥ 61	¥ 57	¥ 52	¥ 50	¥ 72	¥ 183	¥ 170	¥ 123	¥ 154	¥ 167	¥ 157
	2019年	¥ 98	¥ 96	¥ 86	¥ 66	¥ 62	¥ 84	¥ 61	¥ 51	¥ 54	¥ 71	¥ 57	¥ 48
	2020年							¥ 68	¥ 54	¥ 49	¥ 50	¥ 54	

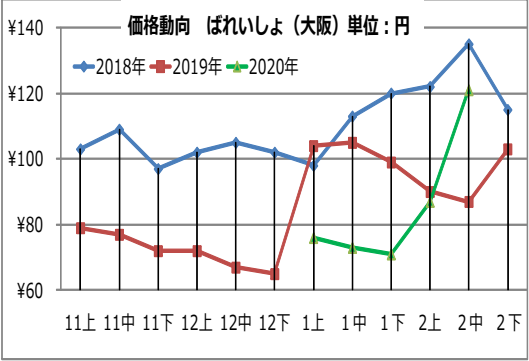
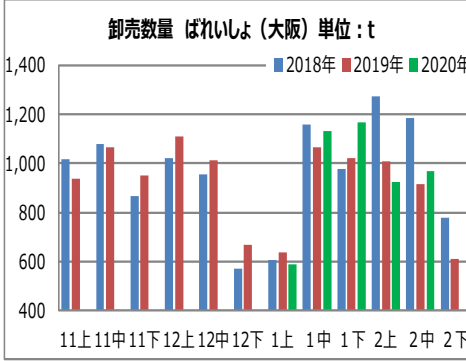
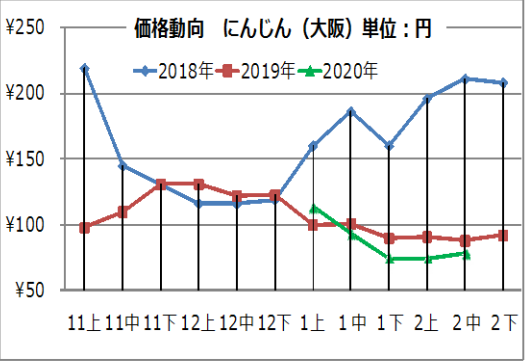
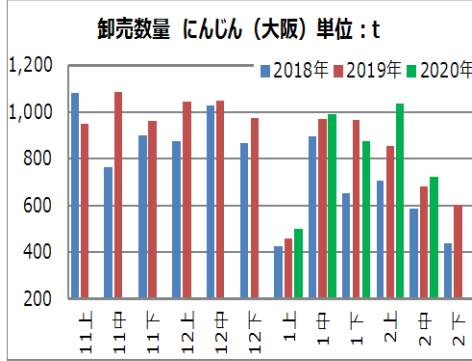
大阪	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	217	254	209	253	228	244	79	145	165	154	146	171
	2019年	148	173	184	173	143	152	120	206	208	221	228	227
	2020年							105	183	202	233	179	
卸値	2018年	¥ 575	¥ 467	¥ 495	¥ 462	¥ 360	¥ 453	¥ 1,081	¥ 801	¥ 758	¥ 821	¥ 749	¥ 561
	2019年	¥ 657	¥ 721	¥ 578	¥ 542	¥ 600	¥ 581	¥ 474	¥ 510	¥ 494	¥ 502	¥ 364	¥ 371
	2020年							¥ 605	¥ 521	¥ 483	¥ 404	¥ 434	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	1,079	763	899	876	1,031	867	426	896	651	706	590	438
	2019年	948	1,086	960	1,042	1,047	973	458	969	962	854	681	603
	2020年							501	993	874	1,032	721	
卸値	2018年	¥ 219	¥ 145	¥ 130	¥ 116	¥ 116	¥ 119	¥ 160	¥ 186	¥ 160	¥ 196	¥ 211	¥ 208
	2019年	¥ 98	¥ 110	¥ 131	¥ 131	¥ 122	¥ 123	¥ 100	¥ 101	¥ 90	¥ 91	¥ 88	¥ 92
	2020年							¥ 114	¥ 94	¥ 76	¥ 75	¥ 79	

大阪	時期	11上	11中	11下	12上	12中	12下	1上	1中	1下	2上	2中	2下
数量	2018年	1,017	1,079	866	1,019	956	570	608	1,156	978	1,271	1,184	777
	2019年	938	1,064	949	1,108	1,014	666	635	1,063	1,020	1,009	917	610
	2020年							588	1,132	1,165	925	967	
卸値	2018年	¥ 103	¥ 109	¥ 97	¥ 102	¥ 105	¥ 102	¥ 98	¥ 113	¥ 120	¥ 122	¥ 135	¥ 115
	2019年	¥ 79	¥ 77	¥ 72	¥ 72	¥ 67	¥ 65	¥ 104	¥ 105	¥ 99	¥ 90	¥ 87	¥ 103
	2020年							¥ 76	¥ 73	¥ 71	¥ 87	¥ 121	



来月もお楽しみに！

