

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2021.

2

3 ● — 2月旬の野菜・果実

4 ● — 体を温めるぽかぽか野菜・果物

夏の青果は体を冷やし、冬の青果は体を温めます。
また、育ち方や栄養素から体を温める働きがあるか見分けることができます。
寒い季節に食べたい、体をぽかぽかにしてくれる青果・メニューのご紹介です。

6 ● — 色で伝えるバレンタイン

色にはあるイメージや雰囲気、感情などを喚起させる効果があり
人の心に大きく影響を与えていると言われています。
例えば赤は情熱、緑は健康・癒しなど…。
大好きな家族、友達、恋人に色の力を借りて気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

8 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

2月 vegetables & fruits

カリフラワー



からし菜



芽キャベツ



金時人参



菜花



トレビス



ふきのとう



チコリ



金柑



ベビーキウイ



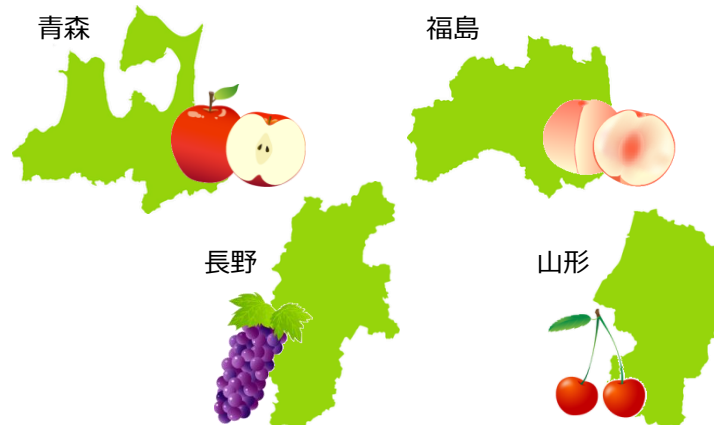
土の中で育つ

大根・人参・ごぼう・じゃがいも・さつまいもなど



育つ環境が寒い

寒い地域で育つ果物は体を温めると言われています。



緑黄色野菜

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンEとビタミンCは血管に作用する働きを持っています。

ビタミン
E

血行を促進し、
冷え性改善に期待できます。

かぼちゃ・にら・ほうれん草など

ビタミン
C

鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を
保持する働きがあるとされています。

ブロッコリー・カリフラワーなど

香味野菜

辛み成分が体を温め、新陳代謝を高めます。



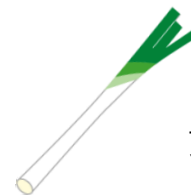
生姜
ショウガオール



にんにく
アリシン



唐辛子
カプサイシン



ネギ
アリシン

寒い季節に体を温める

ぽかぽか野菜・果物

とろとろ玉葱の ジンジャーチキン

とろとろの玉葱と生姜の香りがたまらない、
冬らしい一品です。



生姜×玉葱×ネギ

生姜に含まれるショウガオールには血行を促進し、
体を温める働きが期待できます。加熱調理することで
効果がより大きくなると言われています。

寒い季節に食べたい、

体ぽかぽかメニュー

ごろごろ根菜の 主役級！ 豚汁

冬においしい時期を迎える根菜をごろごろ入れて、
食べ応え満点のおかずになる一品です。



根菜×味噌

発酵食品は酵素を多く含むため、新陳代謝を活発に
する働きがあり、体を温める効果があるとされます。



色で伝えるバレンタイン

色で伝える
ワタシの気持ち...

色にはあるイメージや雰囲気、感情などを喚起させる効果があり、人の心に大きく影響を与えていると言われています。
大好きな家族、友達、恋人に色で気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

white 純粋な気持ちを伝えたい



カリフラワーとジャガイモのホワイトサラダ

red 熱い想いよ、伝えよう!



ミニトマトのロゼワイン漬け

green あなたといると癒されます



グリーンカレースープ

purple 憧れのあの人に...



紫キャベツと赤ぶどうのコールスロー

orange いつも幸せをありがとう

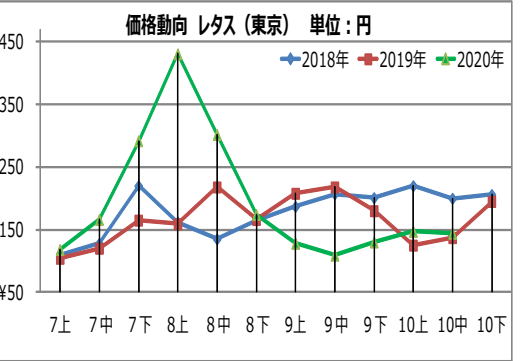
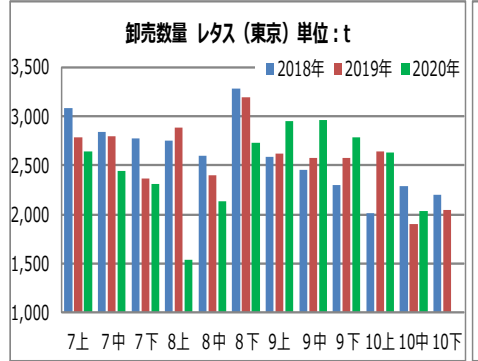
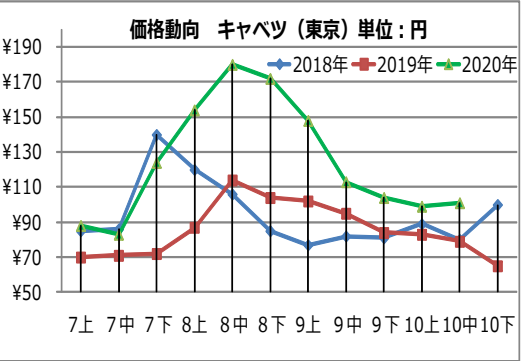
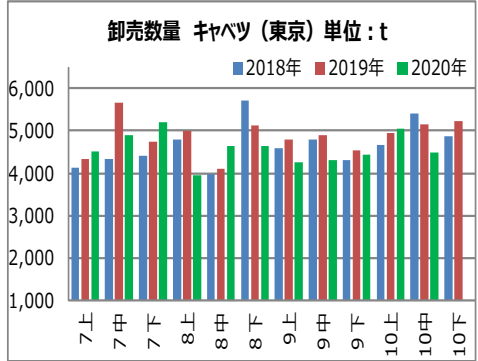


オレンジのフレンチトースト

卸売数量の変化と価格動向[東京]

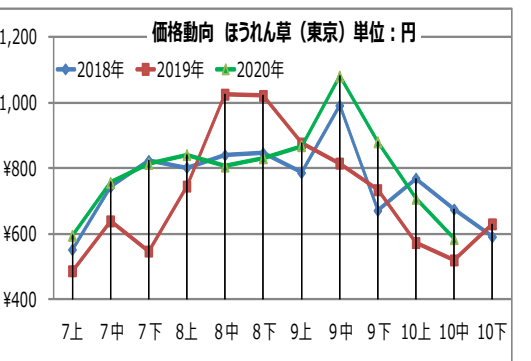
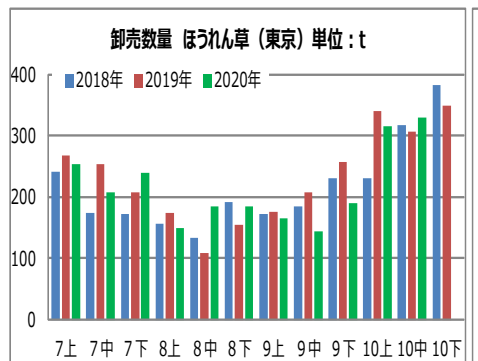
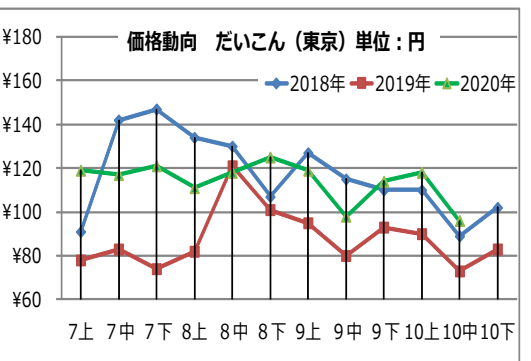
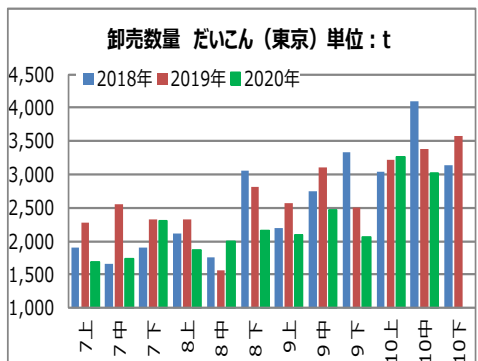
東京	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	4,142	4,346	4,403	4,803	3,979	5,721	4,595	4,800	4,303	4,662	5,413	4,882
	2019年	4,323	5,652	4,749	5,005	4,097	5,119	4,801	4,901	4,548	4,958	5,162	5,216
	2020年	4,508	4,906	5,189	3,957	4,641	4,629	4,246	4,305	4,446	5,060	4,484	
卸値	2018年	¥ 85	¥ 86	¥ 140	¥ 120	¥ 106	¥ 85	¥ 77	¥ 82	¥ 81	¥ 89	¥ 80	¥ 100
	2019年	¥ 70	¥ 71	¥ 72	¥ 87	¥ 114	¥ 104	¥ 102	¥ 95	¥ 84	¥ 83	¥ 79	¥ 65
	2020年	¥ 88	¥ 83	¥ 124	¥ 154	¥ 180	¥ 172	¥ 148	¥ 113	¥ 104	¥ 99	¥ 101	

東京	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	3,087	2,839	2,771	2,749	2,595	3,277	2,588	2,448	2,298	2,013	2,283	2,203
	2019年	2,780	2,794	2,362	2,880	2,400	3,197	2,622	2,572	2,571	2,644	1,898	2,046
	2020年	2,640	2,447	2,311	1,540	2,134	2,728	2,953	2,957	2,787	2,629	2,029	
卸値	2018年	¥ 109	¥ 128	¥ 220	¥ 162	¥ 135	¥ 165	¥ 187	¥ 207	¥ 201	¥ 220	¥ 200	¥ 206
	2019年	¥ 104	¥ 120	¥ 165	¥ 159	¥ 218	¥ 166	¥ 208	¥ 218	¥ 180	¥ 125	¥ 137	¥ 195
	2020年	¥ 118	¥ 166	¥ 292	¥ 431	¥ 302	¥ 174	¥ 128	¥ 109	¥ 130	¥ 147	¥ 144	



東京	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	1,907	1,653	1,895	2,112	1,756	3,055	2,188	2,748	3,338	3,046	4,090	3,134
	2019年	2,270	2,554	2,323	2,333	1,560	2,817	2,569	3,109	2,510	3,212	3,384	3,579
	2020年	1,682	1,731	2,304	1,864	1,998	2,154	2,096	2,470	2,060	3,264	3,014	
卸値	2018年	¥ 91	¥ 142	¥ 147	¥ 134	¥ 130	¥ 107	¥ 127	¥ 115	¥ 110	¥ 110	¥ 89	¥ 102
	2019年	¥ 78	¥ 83	¥ 74	¥ 82	¥ 121	¥ 101	¥ 95	¥ 80	¥ 93	¥ 90	¥ 73	¥ 83
	2020年	¥ 119	¥ 117	¥ 121	¥ 111	¥ 118	¥ 125	¥ 119	¥ 98	¥ 114	¥ 118	¥ 96	

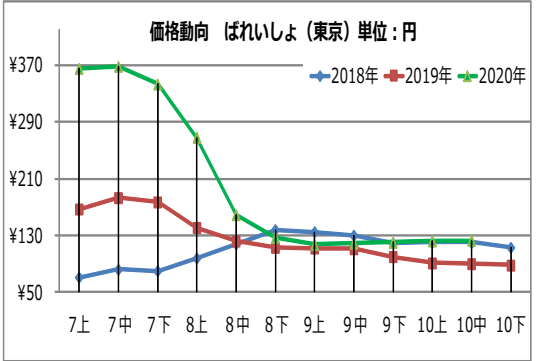
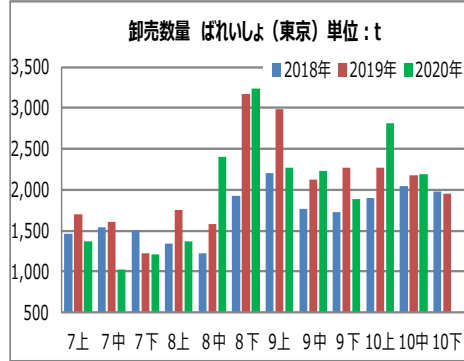
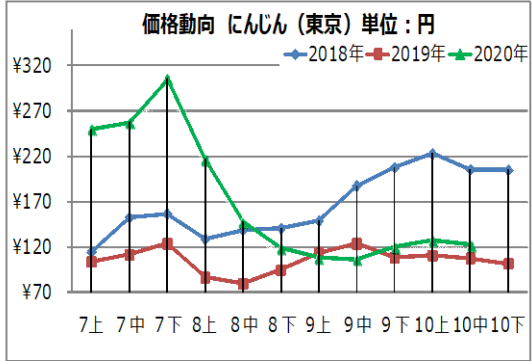
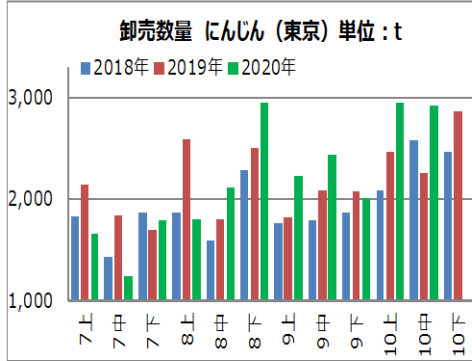
東京	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	241	174	173	157	134	191	173	185	231	231	317	382
	2019年	267	254	208	175	109	155	176	207	257	340	307	349
	2020年	254	207	240	149	185	184	166	144	190	316	330	
卸値	2018年	¥ 552	¥ 743	¥ 823	¥ 802	¥ 840	¥ 846	¥ 786	¥ 991	¥ 671	¥ 769	¥ 675	¥ 591
	2019年	¥ 487	¥ 639	¥ 547	¥ 745	¥ 1,025	¥ 1,021	¥ 876	¥ 815	¥ 734	¥ 573	¥ 520	¥ 630
	2020年	¥ 595	¥ 756	¥ 814	¥ 841	¥ 806	¥ 831	¥ 868	¥ 1,080	¥ 880	¥ 708	¥ 585	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	1,831	1,432	1,875	1,874	1,588	2,287	1,759	1,791	1,869	2,080	2,574	2,465
	2019年	2,146	1,843	1,702	2,581	1,802	2,498	1,822	2,083	2,074	2,470	2,259	2,864
	2020年	1,654	1,246	1,791	1,803	2,116	2,950	2,233	2,433	2,013	2,944	2,913	
卸値	2018年	¥ 115	¥ 153	¥ 157	¥ 129	¥ 139	¥ 141	¥ 149	¥ 188	¥ 208	¥ 223	¥ 206	¥ 205
	2019年	¥ 104	¥ 112	¥ 124	¥ 87	¥ 80	¥ 95	¥ 114	¥ 124	¥ 109	¥ 111	¥ 108	¥ 102
	2020年	¥ 250	¥ 258	¥ 306	¥ 217	¥ 148	¥ 119	¥ 108	¥ 107	¥ 120	¥ 127	¥ 122	

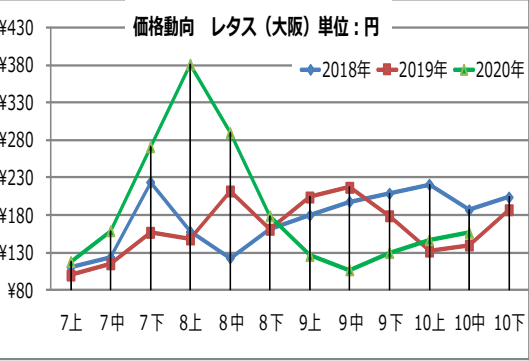
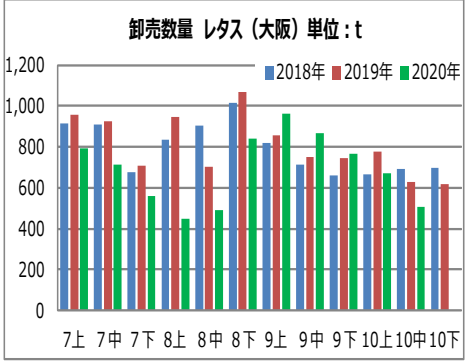
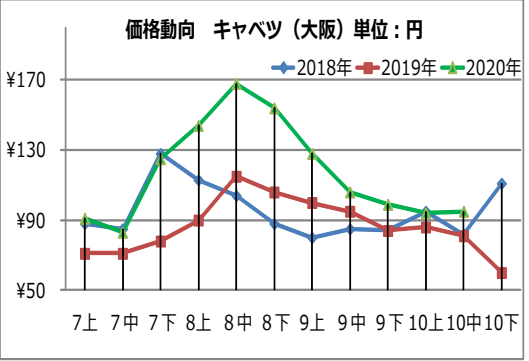
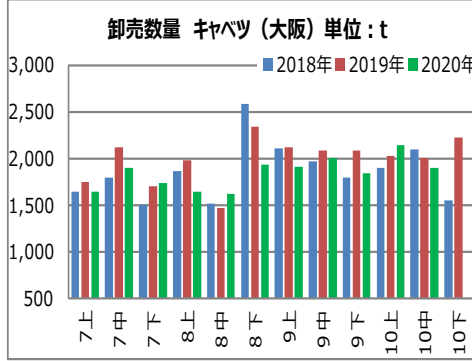
東京	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	1,457	1,538	1,499	1,349	1,223	1,925	2,198	1,764	1,721	1,898	2,042	1,973
	2019年	1,702	1,614	1,228	1,752	1,585	3,171	2,986	2,119	2,272	2,269	2,172	1,956
	2020年	1,363	1,027	1,216	1,364	2,403	3,235	2,271	2,231	1,880	2,809	2,186	
卸値	2018年	¥ 71	¥ 82	¥ 80	¥ 98	¥ 118	¥ 138	¥ 135	¥ 130	¥ 119	¥ 120	¥ 120	¥ 113
	2019年	¥ 167	¥ 183	¥ 177	¥ 141	¥ 122	¥ 113	¥ 112	¥ 111	¥ 100	¥ 91	¥ 90	¥ 88
	2020年	¥ 365	¥ 368	¥ 343	¥ 268	¥ 159	¥ 127	¥ 117	¥ 119	¥ 120	¥ 122	¥ 123	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

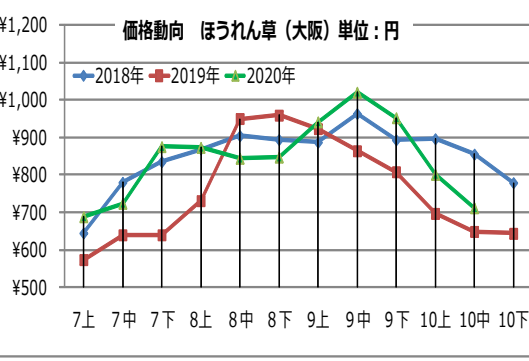
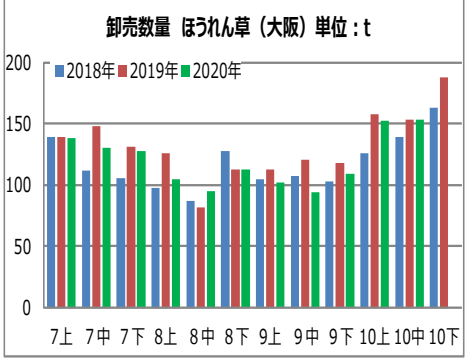
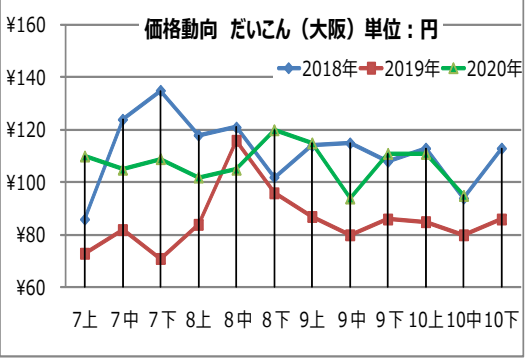
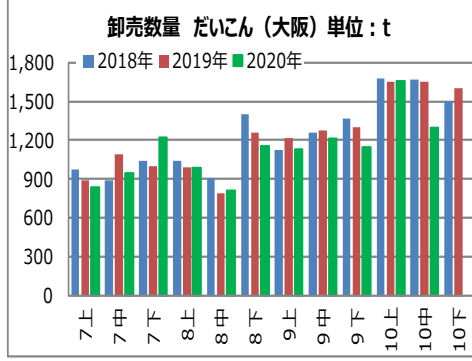
大阪	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	1,647	1,790	1,499	1,861	1,515	2,580	2,111	1,971	1,790	1,900	2,101	1,555
	2019年	1,743	2,114	1,707	1,975	1,467	2,344	2,116	2,083	2,089	2,030	2,007	2,220
	2020年	1,645	1,902	1,732	1,641	1,622	1,929	1,907	1,998	1,839	2,145	1,897	
卸値	2018年	¥ 88	¥ 85	¥ 128	¥ 113	¥ 104	¥ 88	¥ 80	¥ 85	¥ 84	¥ 95	¥ 82	¥ 111
	2019年	¥ 71	¥ 71	¥ 78	¥ 90	¥ 115	¥ 106	¥ 100	¥ 95	¥ 84	¥ 86	¥ 81	¥ 60
	2020年	¥ 91	¥ 83	¥ 125	¥ 144	¥ 168	¥ 154	¥ 128	¥ 106	¥ 99	¥ 94	¥ 95	

大阪	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	914	909	678	835	902	1,015	818	715	658	665	690	700
	2019年	957	926	706	948	704	1,070	856	751	746	779	627	618
	2020年	794	711	560	446	489	838	960	865	768	670	509	
卸値	2018年	¥ 111	¥ 124	¥ 224	¥ 158	¥ 123	¥ 161	¥ 180	¥ 198	¥ 209	¥ 221	¥ 187	¥ 204
	2019年	¥ 100	¥ 115	¥ 157	¥ 148	¥ 212	¥ 161	¥ 204	¥ 217	¥ 179	¥ 132	¥ 140	¥ 187
	2020年	¥ 118	¥ 159	¥ 271	¥ 381	¥ 290	¥ 179	¥ 126	¥ 107	¥ 130	¥ 147	¥ 157	



大阪	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	974	887	1,042	1,039	904	1,402	1,123	1,255	1,366	1,679	1,669	1,501
	2019年	892	1,087	998	994	793	1,257	1,220	1,275	1,297	1,649	1,652	1,603
	2020年	838	943	1,217	986	807	1,153	1,130	1,216	1,143	1,657	1,299	
卸値	2018年	¥ 86	¥ 124	¥ 135	¥ 118	¥ 121	¥ 102	¥ 114	¥ 115	¥ 108	¥ 113	¥ 94	¥ 113
	2019年	¥ 73	¥ 82	¥ 71	¥ 84	¥ 116	¥ 96	¥ 87	¥ 80	¥ 86	¥ 85	¥ 80	¥ 86
	2020年	¥ 110	¥ 105	¥ 109	¥ 102	¥ 105	¥ 120	¥ 115	¥ 94	¥ 111	¥ 111	¥ 95	

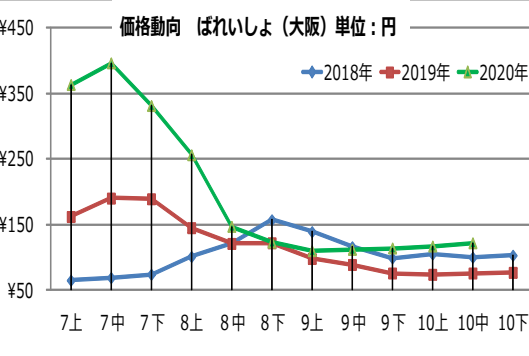
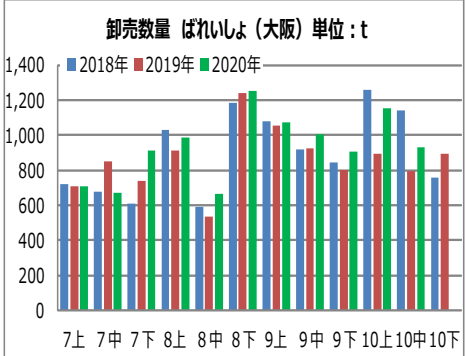
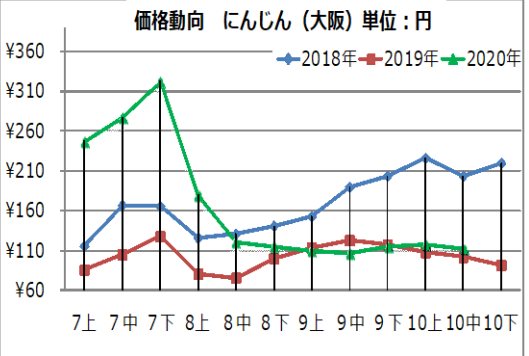
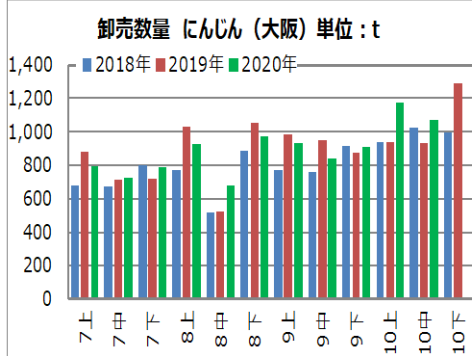
大阪	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	139	112	106	98	87	128	105	107	103	126	139	163
	2019年	139	148	131	126	82	113	113	121	118	158	153	188
	2020年	138	130	128	105	95	113	102	94	109	152	153	
卸値	2018年	¥ 645	¥ 780	¥ 835	¥ 869	¥ 904	¥ 894	¥ 887	¥ 963	¥ 893	¥ 896	¥ 855	¥ 779
	2019年	¥ 574	¥ 640	¥ 640	¥ 731	¥ 950	¥ 959	¥ 923	¥ 864	¥ 808	¥ 697	¥ 649	¥ 644
	2020年	¥ 688	¥ 724	¥ 875	¥ 873	¥ 844	¥ 847	¥ 941	¥ 1,020	¥ 952	¥ 801	¥ 712	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	682	672	805	773	519	890	772	760	914	939	1,024	1,001
	2019年	880	714	720	1,030	525	1,055	988	954	876	941	935	1,291
	2020年	796	724	792	929	682	973	932	841	905	1,172	1,069	
卸値	2018年	¥ 116	¥ 167	¥ 166	¥ 126	¥ 131	¥ 141	¥ 153	¥ 190	¥ 204	¥ 226	¥ 204	¥ 220
	2019年	¥ 86	¥ 105	¥ 128	¥ 81	¥ 76	¥ 100	¥ 114	¥ 123	¥ 117	¥ 108	¥ 102	¥ 92
	2020年	¥ 248	¥ 277	¥ 323	¥ 180	¥ 121	¥ 116	¥ 110	¥ 107	¥ 115	¥ 118	¥ 113	

大阪	時期	7上	7中	7下	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下
数量	2018年	719	676	612	1,027	589	1,182	1,078	919	843	1,256	1,141	759
	2019年	711	850	738	910	537	1,242	1,057	926	801	892	796	892
	2020年	708	672	912	985	668	1,255	1,076	1,004	909	1,155	930	
卸値	2018年	¥ 65	¥ 69	¥ 74	¥ 101	¥ 121	¥ 157	¥ 139	¥ 116	¥ 99	¥ 105	¥ 100	¥ 103
	2019年	¥ 162	¥ 190	¥ 189	¥ 145	¥ 121	¥ 122	¥ 98	¥ 89	¥ 76	¥ 74	¥ 76	¥ 77
	2020年	¥ 363	¥ 396	¥ 331	¥ 256	¥ 147	¥ 123	¥ 110	¥ 112	¥ 114	¥ 117	¥ 122	



来月もお楽しみに！

