

青果にまつわる情報誌

# Kanemasa Magazine

2021.

3

3 ● — 3月旬の野菜・果実

4 ● — ホワイトデー▶野菜・果物言葉で贈るバレンタイン アンサーメニュー

バレンタインのお返しは、野菜や果物についている素敵な言葉を贈りましょう。  
ありがたい気持ち+春気分味わえるカラフルなメニューのご紹介です。

7 ● — 女性の健康週間（3/1～3/8）

厚生労働省では毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。  
女性特有のライフイベントや健康課題に対する注意喚起を図り、  
健康で充実した日々を自立して過ごすことを支援するとしています。

10 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

3月

# vegetables & fruits

筍



根三つ葉



からし菜



春キャベツ



クレソン



菜花



ふきのとう



スナップエンドウ



金柑



デコポン





# ホワイトデー ▶ 野菜言葉で贈る バレンタインアンサーメニュー

菜の花・小松菜  
ブロッコリー

## 「小さな幸せ」

家族

恋人

友達

みんなで食べたい

小さな幸せ詰め込んだ、大きな幸せピザ



パセリ

僕の心は

「お祭り気分」

パセリたっぷりサラダ

ツナにマヨネーズ・練りごま・はちみつを和えて味付け。パセリのほろ苦さをマイルドにしてくれるので、食べやすくなります。



セロリ

君と

「会える幸せ」

セロリとあさりの春パスタ

幸せを感じるオレンジと黄色も足して、色合いも春っぽく…♡



# ホワイトデー ▶ 果物言葉で贈る バレンタインアンサーメニュー

ブドウ

君に「陶酔」

ブドウとトマトの  
フルーツカプレーゼ

丸いぶどうとトマトに  
まあるいモッツアレラ。  
形も色も可愛らしい  
サラダです。



苺・デコポン

「家族愛」

苺とデコポンのトライフル

トライフルとはフルーツや  
スポンジを器の中で重ねた  
スイーツのことを言います。  
家族で一緒に作るのも  
楽しいですね。



パイナップル

僕の  
「最愛の人」へ

パイナップルとクリームチーズの  
メープルくるみトースト

女子の好きを詰め込んだ、  
間違いなしのメニューです。



レモン

「誠実な愛」を  
贈ります

アスパラと鶏むね肉の  
レモン炒め

春先から旬を迎えるアスパラを  
レモンの酸味で爽やかに。





# 女性の健康週間

3/1  
~  
3/8

厚生労働省では、毎年3月1日~8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

厚生労働省では健康寿命と平均寿命の差が女性のほうが長いこと、子宮頸がんや乳がんの早期発見が重要であることなどから女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するとしています。



## ライフイベントを迎えても働き続ける女性が増加

2000年頃に専業主婦世帯と共働き世帯が逆転し、女性が結婚や出産などのライフイベントを迎えても働き続けることが特別なことではない時代になっています。



### 女性特有のライフイベント 妊娠・出産

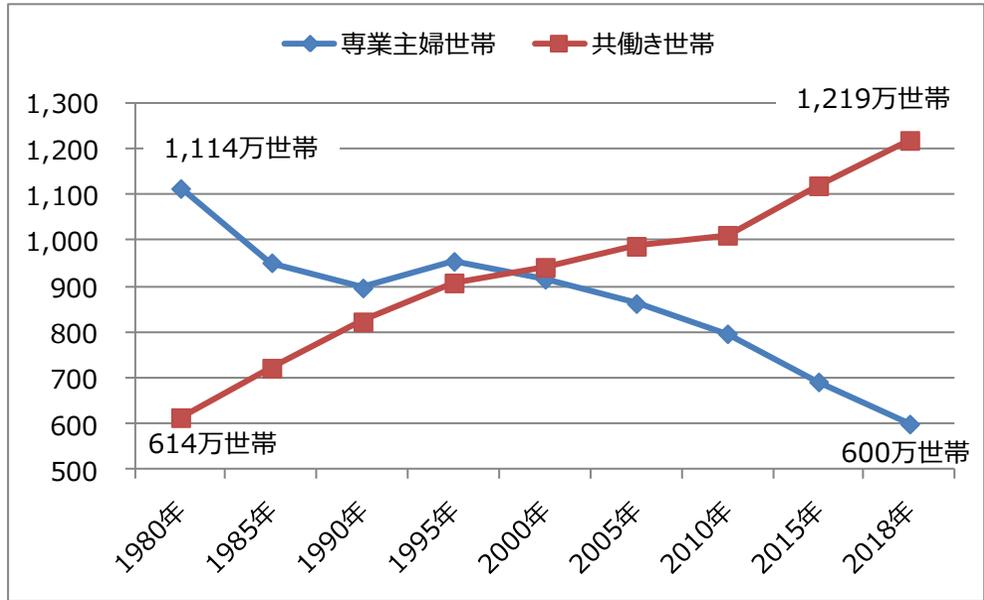
妊娠、出産、授乳期間において胎児や乳児の成長のためにこの時期の女性は多くの栄養素が必要となります。



### 女性ホルモンの働き

1ヶ月の中でも体調に変化が起きやすく、また女性ホルモンなどの働きにより、年代別にかかりやすい疾患のリスクも変わってくると言われています。

(単位：万世帯) 専業主婦世帯と共働き世帯の推移



出典：独立行政法人労働政策研究・研修機構

女性のライフイベントを支える！

## 春色炊き込みごはん



特に女性に必要と言われる

**3**つの栄養素

### 菜の花 鉄分

女性は妊娠中や出産、授乳期間、更年期など変化していくライフステージの中で男性に比べて、慢性的に鉄分が不足しやすい状況にある為、積極的な摂取が必要です。また、菜の花に多く含まれる葉酸は赤血球の形成を助け、貧血予防に効果があるとされています。

### 筍 食物繊維

ホルモンバランスの乱れから、気持ちが揺らぎやすい時期の女性は、ストレスによって便秘になりやすい傾向にあります。特に10~30代の世代中心に食物繊維不足と言われています。

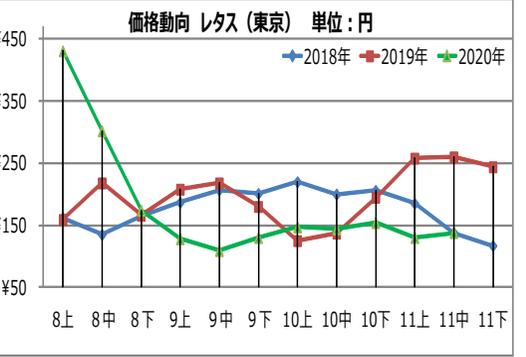
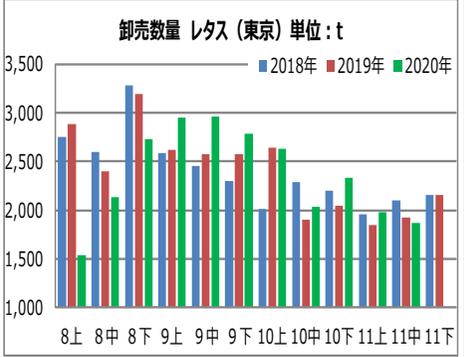
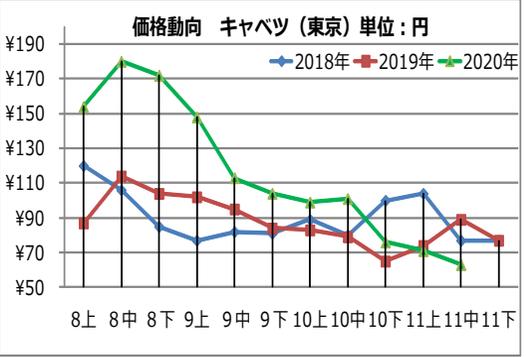
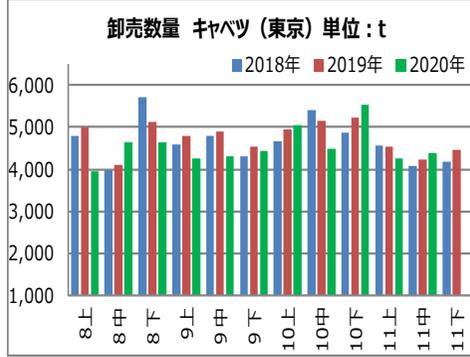
### 桜エビ カルシウム

女性ホルモン「エストロゲン」は年齢を重ねると分泌が減り、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きが弱まります。骨粗しょう症が女性に多いのはこのためです。将来のためにもしっかり摂取しておきたい栄養素です。

# 卸売数量の変化と価格動向[東京]

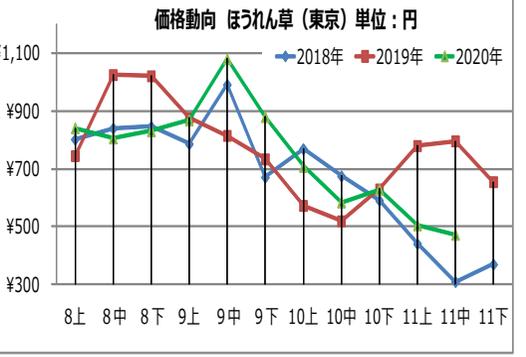
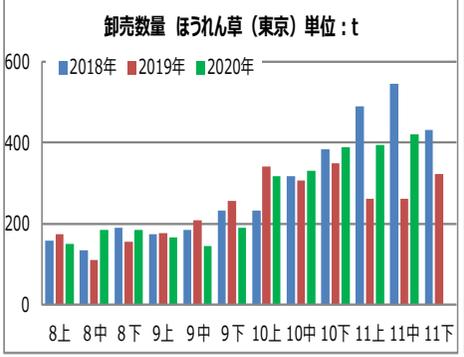
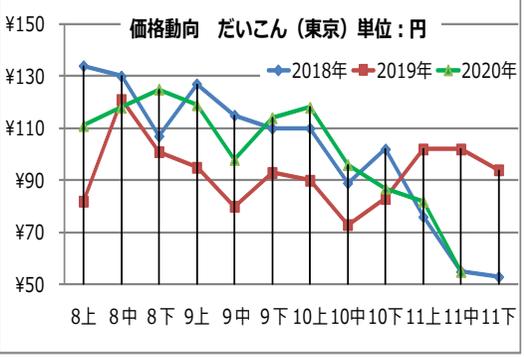
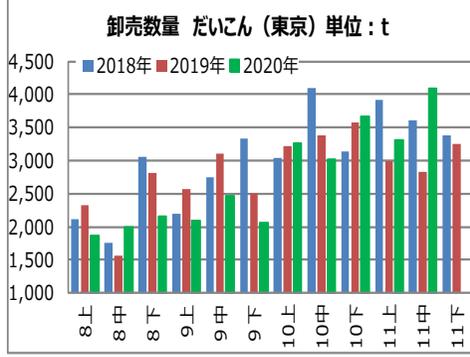
東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	2018年	4,803	3,979	5,721	4,595	4,800	4,303	4,662	5,413	4,882	4,554	4,087	4,182
	2019年	5,005	4,097	5,119	4,801	4,901	4,548	4,958	5,162	5,216	4,549	4,231	4,460
	2020年	3,957	4,641	4,629	4,246	4,305	4,446	5,060	4,484	5,530	4,269	4,395	
卸値	2018年	¥ 120	¥ 106	¥ 85	¥ 77	¥ 82	¥ 81	¥ 89	¥ 80	¥ 100	¥ 104	¥ 77	¥ 77
	2019年	¥ 87	¥ 114	¥ 104	¥ 102	¥ 95	¥ 84	¥ 83	¥ 79	¥ 65	¥ 74	¥ 89	¥ 77
	2020年	¥ 154	¥ 180	¥ 172	¥ 148	¥ 113	¥ 104	¥ 99	¥ 101	¥ 76	¥ 71	¥ 63	

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	2018年	2,749	2,595	3,277	2,588	2,448	2,298	2,013	2,283	2,203	1,956	2,101	2,156
	2019年	2,880	2,400	3,197	2,622	2,572	2,571	2,644	1,898	2,046	1,845	1,923	2,152
	2020年	1,540	2,134	2,728	2,953	2,957	2,787	2,629	2,029	2,332	1,981	1,865	
卸値	2018年	¥ 162	¥ 135	¥ 165	¥ 187	¥ 207	¥ 201	¥ 220	¥ 200	¥ 206	¥ 185	¥ 138	¥ 117
	2019年	¥ 159	¥ 218	¥ 166	¥ 208	¥ 218	¥ 180	¥ 125	¥ 137	¥ 195	¥ 258	¥ 260	¥ 244
	2020年	¥ 431	¥ 302	¥ 174	¥ 128	¥ 109	¥ 130	¥ 147	¥ 144	¥ 154	¥ 130	¥ 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	2018年	2,112	1,756	3,055	2,188	2,748	3,338	3,046	4,090	3,134	3,916	3,613	3,383
	2019年	2,333	1,560	2,817	2,569	3,109	2,510	3,212	3,384	3,579	2,993	2,827	3,245
	2020年	1,864	1,998	2,154	2,096	2,470	2,060	3,264	3,014	3,671	3,307	4,082	
卸値	2018年	¥ 134	¥ 130	¥ 107	¥ 127	¥ 115	¥ 110	¥ 110	¥ 89	¥ 102	¥ 76	¥ 55	¥ 53
	2019年	¥ 82	¥ 121	¥ 101	¥ 95	¥ 80	¥ 93	¥ 90	¥ 73	¥ 83	¥ 102	¥ 102	¥ 94
	2020年	¥ 111	¥ 118	¥ 125	¥ 119	¥ 98	¥ 114	¥ 118	¥ 96	¥ 87	¥ 82	¥ 55	

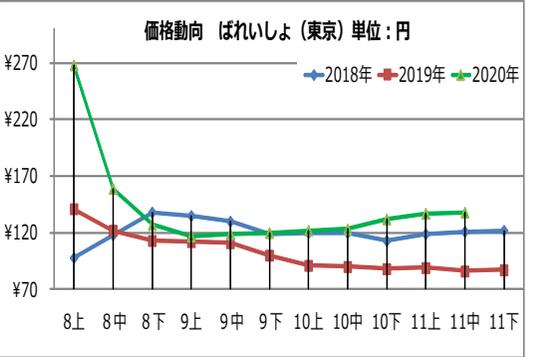
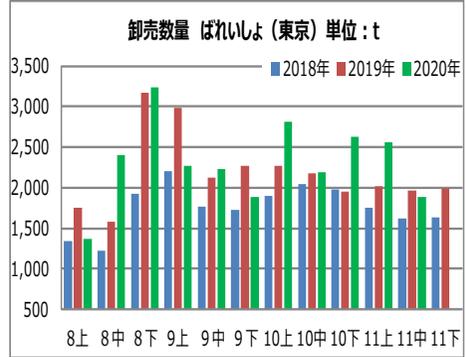
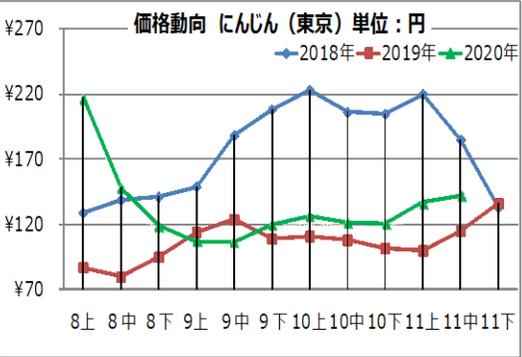
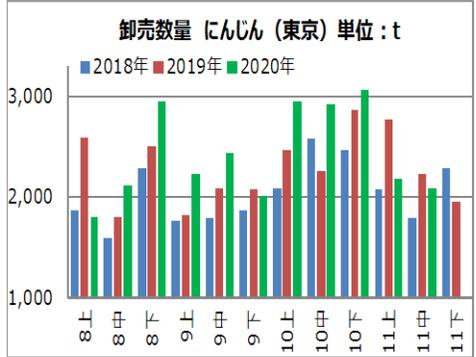
東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	2018年	157	134	191	173	185	231	231	317	382	490	546	432
	2019年	175	109	155	176	207	257	340	307	349	262	262	322
	2020年	149	185	184	166	144	190	316	330	388	394	419	
卸値	2018年	¥ 802	¥ 840	¥ 846	¥ 786	¥ 991	¥ 671	¥ 769	¥ 675	¥ 591	¥ 441	¥ 310	¥ 370
	2019年	¥ 745	¥ 1,025	¥ 1,021	¥ 876	¥ 815	¥ 734	¥ 573	¥ 520	¥ 630	¥ 780	¥ 796	¥ 655
	2020年	¥ 841	¥ 806	¥ 831	¥ 868	¥ 1,080	¥ 880	¥ 708	¥ 585	¥ 628	¥ 506	¥ 473	



# 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	2018年	1,874	1,588	2,287	1,759	1,791	1,869	2,080	2,574	2,465	2,069	1,796	2,291
	2019年	2,581	1,802	2,498	1,822	2,083	2,074	2,470	2,259	2,864	2,767	2,233	1,961
	2020年	1,803	2,116	2,950	2,233	2,433	2013	2944	2913	3,071	2,184	2,087	
卸値	2018年	¥ 129	¥ 139	¥ 141	¥ 149	¥ 188	¥ 208	¥ 223	¥ 206	¥ 205	¥ 220	¥ 185	¥ 133
	2019年	¥ 87	¥ 80	¥ 95	¥ 114	¥ 124	¥ 109	¥ 111	¥ 108	¥ 102	¥ 100	¥ 115	¥ 136
	2020年	¥ 217	¥ 148	¥ 119	¥ 108	¥ 107	¥ 120	¥ 127	¥ 122	¥ 121	¥ 137	¥ 142	

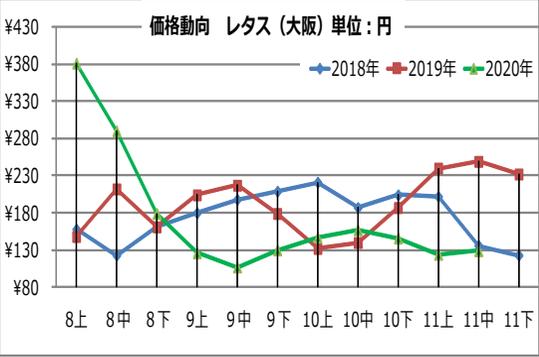
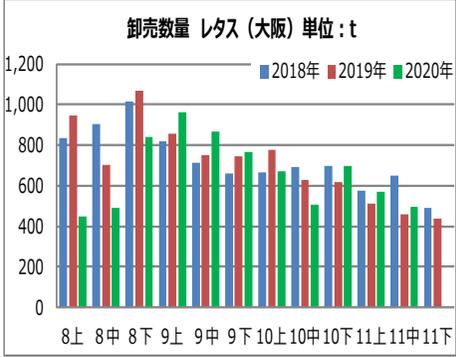
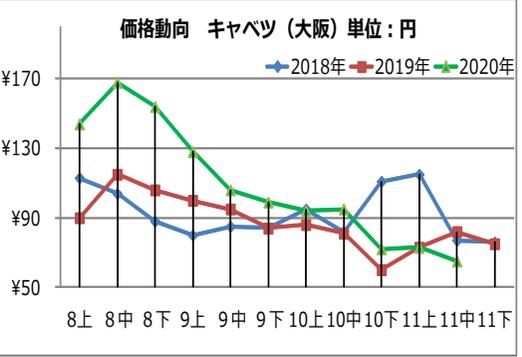
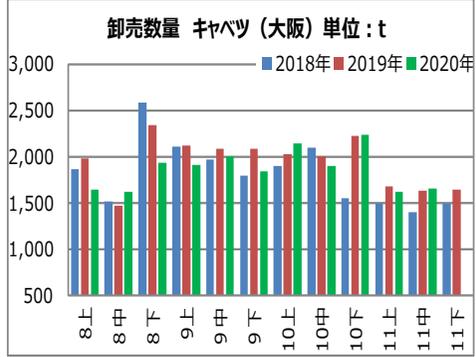
東京	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	2018年	1,349	1,223	1,925	2,198	1,764	1,721	1,898	2,042	1,973	1,753	1,625	1,637
	2019年	1,752	1,585	3,171	2,986	2,119	2,272	2,269	2,172	1,956	2,021	1,960	1,986
	2020年	1,364	2,403	3,235	2,271	2,231	1,880	2,809	2,186	2,634	2,557	1,890	
卸値	2018年	¥ 98	¥ 118	¥ 138	¥ 135	¥ 130	¥ 119	¥ 120	¥ 120	¥ 113	¥ 119	¥ 121	¥ 122
	2019年	¥ 141	¥ 122	¥ 113	¥ 112	¥ 111	¥ 100	¥ 91	¥ 90	¥ 88	¥ 89	¥ 86	¥ 87
	2020年	¥ 268	¥ 159	¥ 127	¥ 117	¥ 119	¥ 120	¥ 122	¥ 123	¥ 132	¥ 137	¥ 138	



# 卸売数量の変化と価格動向[大阪]

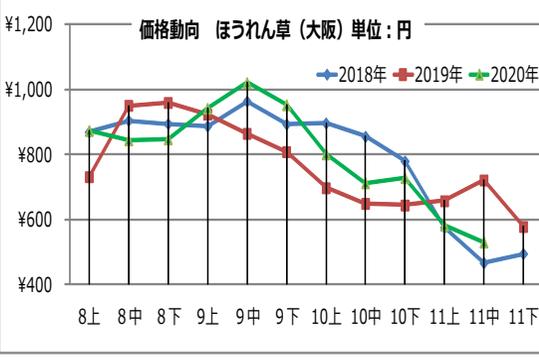
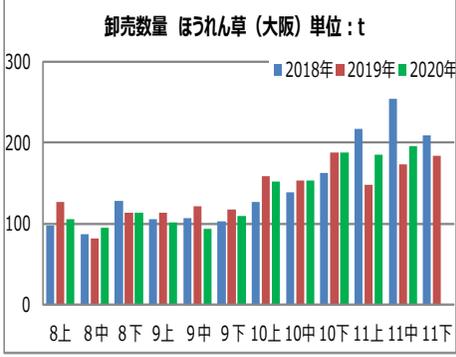
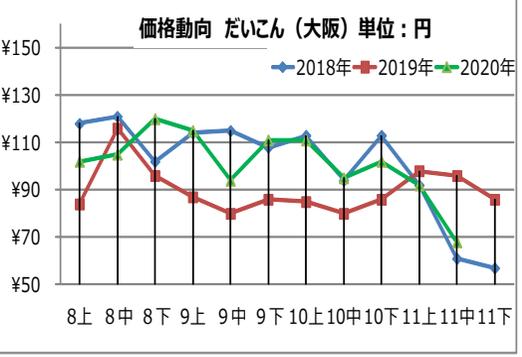
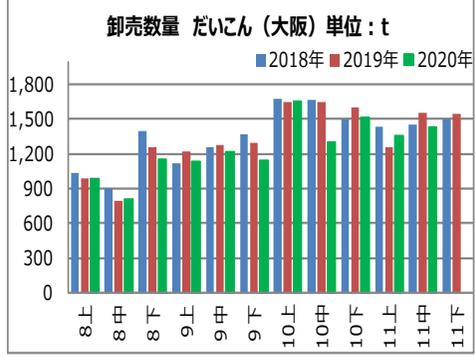
大阪	時期	8上	8中	8下	9上	9中	9下	10上	10中	10下	11上	11中	11下
数量	2018年	1,861	1,515	2,580	2,111	1,971	1,790	1,900	2,101	1,555	1,497	1,396	1,489
	2019年	1,975	1,467	2,344	2,116	2,083	2,089	2,030	2,007	2,220	1,674	1,637	1,640
	2020年	1,641	1,622	1,929	1,907	1,998	1,839	2,145	1,897	2,237	1,616	1,654	
卸値	2018年	¥ 113	¥ 104	¥ 88	¥ 80	¥ 85	¥ 84	¥ 95	¥ 82	¥ 111	¥ 115	¥ 77	¥ 76
	2019年	¥ 90	¥ 115	¥ 106	¥ 100	¥ 95	¥ 84	¥ 86	¥ 81	¥ 60	¥ 73	¥ 82	¥ 75
	2020年	¥ 144	¥ 168	¥ 154	¥ 128	¥ 106	¥ 99	¥ 94	¥ 95	¥ 72	¥ 73	¥ 65	

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	2018年	835	902	1,015	818	715	658	665	690	700	573	652	492
	2019年	948	704	1,070	856	751	746	779	627	618	513	459	440
	2020年	446	489	838	960	865	768	670	509	699	570	498	
卸値	2018年	¥ 158	¥ 123	¥ 161	¥ 180	¥ 198	¥ 209	¥ 221	¥ 187	¥ 204	¥ 202	¥ 136	¥ 123
	2019年	¥ 148	¥ 212	¥ 161	¥ 204	¥ 217	¥ 179	¥ 132	¥ 140	¥ 187	¥ 240	¥ 249	¥ 232
	2020年	¥ 381	¥ 290	¥ 179	¥ 126	¥ 107	¥ 130	¥ 147	¥ 157	¥ 146	¥ 124	¥ 129	



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	2018年	1,039	904	1,402	1,123	1,255	1,366	1,679	1,669	1,501	1,438	1,449	1,504
	2019年	994	793	1,257	1,220	1,275	1,297	1,649	1,652	1,603	1,257	1,557	1,551
	2020年	986	807	1,153	1,130	1,216	1,143	1,657	1,299	1,510	1,352	1,432	
卸値	2018年	¥ 118	¥ 121	¥ 102	¥ 114	¥ 115	¥ 108	¥ 113	¥ 94	¥ 113	¥ 92	¥ 61	¥ 57
	2019年	¥ 84	¥ 116	¥ 96	¥ 87	¥ 80	¥ 86	¥ 85	¥ 80	¥ 86	¥ 98	¥ 96	¥ 86
	2020年	¥ 102	¥ 105	¥ 120	¥ 115	¥ 94	¥ 111	¥ 111	¥ 95	¥ 102	¥ 92	¥ 68	

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	2018年	98	87	128	105	107	103	126	139	163	217	254	209
	2019年	126	82	113	113	121	118	158	153	188	148	173	184
	2020年	105	95	113	102	94	109	152	153	188	185	196	
卸値	2018年	¥ 869	¥ 904	¥ 894	¥ 887	¥ 963	¥ 893	¥ 896	¥ 855	¥ 779	¥ 575	¥ 467	¥ 495
	2019年	¥ 731	¥ 950	¥ 959	¥ 923	¥ 864	¥ 808	¥ 697	¥ 649	¥ 644	¥ 657	¥ 721	¥ 578
	2020年	¥ 873	¥ 844	¥ 847	¥ 941	¥ 1,020	¥ 952	¥ 801	¥ 712	¥ 728	¥ 582	¥ 530	



# 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	2018年	773	519	890	772	760	914	939	1,024	1,001	1,079	763	899
	2019年	1,030	525	1,055	988	954	876	941	935	1,291	948	1,086	960
	2020年	929	682	973	932	841	905	1,172	1,069	1,169	1,066	877	
卸値	2018年	¥ 126	¥ 131	¥ 141	¥ 153	¥ 190	¥ 204	¥ 226	¥ 204	¥ 220	¥ 219	¥ 145	¥ 130
	2019年	¥ 81	¥ 76	¥ 100	¥ 114	¥ 123	¥ 117	¥ 108	¥ 102	¥ 92	¥ 98	¥ 110	¥ 131
	2020年	¥ 180	¥ 121	¥ 116	¥ 110	¥ 107	¥ 115	¥ 118	¥ 113	¥ 117	¥ 135	¥ 141	

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	2018年	1,027	589	1,182	1,078	919	843	1,256	1,141	759	1,017	1,079	866
	2019年	910	537	1,242	1,057	926	801	892	796	892	938	1,064	949
	2020年	985	668	1,255	1,076	1,004	909	1,155	930	1,122	1,052	893	
卸値	2018年	¥ 101	¥ 121	¥ 157	¥ 139	¥ 116	¥ 99	¥ 105	¥ 100	¥ 103	¥ 103	¥ 109	¥ 97
	2019年	¥ 145	¥ 121	¥ 122	¥ 98	¥ 89	¥ 76	¥ 74	¥ 76	¥ 77	¥ 79	¥ 77	¥ 72
	2020年	¥ 256	¥ 147	¥ 123	¥ 110	¥ 112	¥ 114	¥ 117	¥ 122	¥ 137	¥ 134	¥ 132	

