

Kanemasa Magazine

2022

8

青果にまつわる情報誌

3 ● 8月旬の野菜・果実

4 ● 夏のスタミナ野菜

暑い夏はたくさん汗をかきますが、水溶性のミネラルやビタミン類は汗と一緒に流れ出てしまいます。また、紫外線に当たることで体内の活性酸素が発生し、疲労の原因となります。ミネラルやビタミンは体内で生成できないため意識的に摂取しないと不足してしまいます。夏野菜にはこれらの栄養素が多く含まれているので、野菜のチカラを味方にして夏に負けない身体を作りましょう。

7 ● 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

8月

vegetables & fruits

ゴーヤー



スイートコーン



枝豆



キュウリ



ナス



冬瓜



モロヘイヤ



シシトウ



桃



イチジク



夏のスタミナ野菜

野菜のチカラを味方に！



汗をかくとミネラルやビタミン不足に

暑い夏は汗をかくことで体温調節をしていますが、水溶性のミネラルやビタミン類は汗と一緒に流れ出てしまいます。体内で作り出すことができないため、野菜などから意識的に摂取する必要があります。夏野菜にはこれらの栄養素が多く含まれます。

紫外線が身体のだるさの原因に

紫外線に当たると体内で活性酸素が発生し、細胞や組織を傷つけ、疲労の原因になります。抗酸化作用があるビタミンCやリコピンを積極的に摂取し、疲労に負けない身体づくりをしましょう。

カラダよろこぶ！ スタミナメニュー



香味野菜がアクセント！夏野菜のあっさり塩焼きそば

食欲
増進

ミネラル
補給

大葉やミョウガの香りは、食欲増進効果が期待できます。ナスとオクラは汗で流れ出てしまうカリウムやビタミンCを含んでいます。



夏のビタミンカラー！彩りパプリカと冷しゃぶ丼

抗酸化
作用

疲労
回復

パプリカに含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線疲労から守ってくれる働きが期待できます。

ゴーヤーとまぐろの漬けサラダ



スタッフド・パプリカ



モロヘイヤとミョウガのおひたし



冷^ッやしておいしい！ 爽やか涼メニュー

どっさりニンニク ピリ辛たたき胡瓜



夏野菜とじゃこのうま塩和え

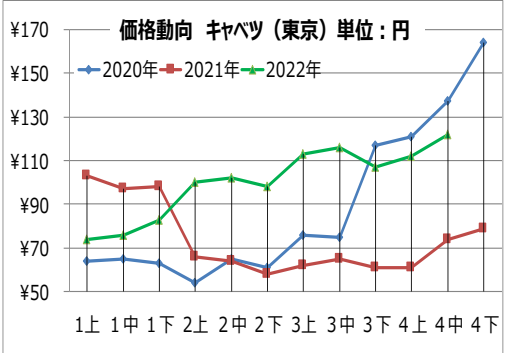
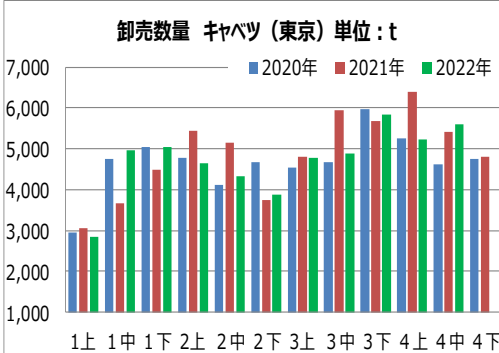


枝豆の白だし漬け

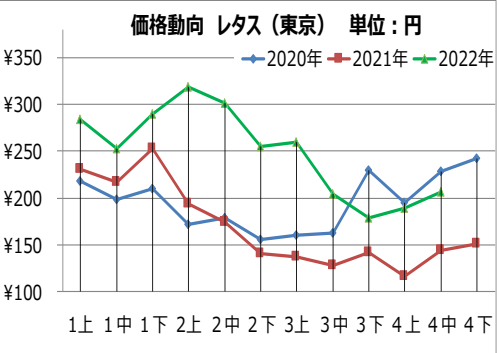
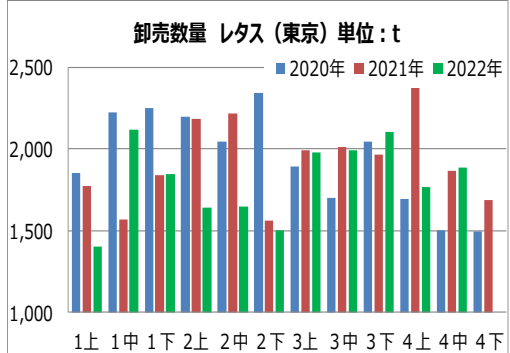


卸売数量の変化と価格動向[東京]

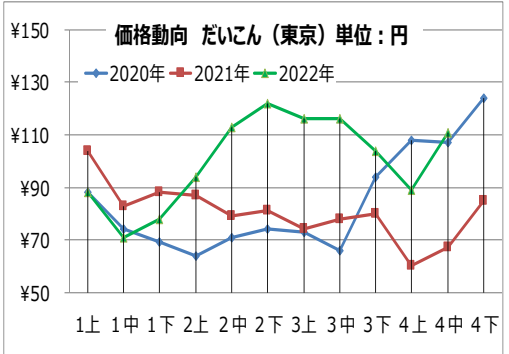
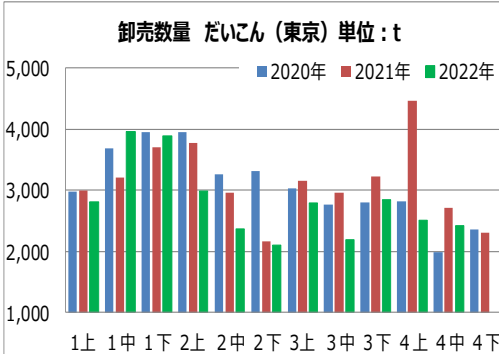
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	2,960	4,757	5,054	4,766	4,126	4,685	4,551	4,660	5,982	5,256	4,628	4,749
	2021年	3,052	3,671	4,492	5,428	5,157	3,758	4,795	5,942	5,681	6,395	5,415	4,808
	2022年	2,857	4,956	5,049	4,656	4,339	3,873	4,771	4,875	5,828	5,227	5,593	
卸値	2020年	¥ 64	¥ 65	¥ 63	¥ 54	¥ 65	¥ 61	¥ 76	¥ 75	¥ 117	¥ 121	¥ 137	¥ 164
	2021年	¥ 103	¥ 97	¥ 98	¥ 66	¥ 64	¥ 58	¥ 62	¥ 65	¥ 61	¥ 61	¥ 74	¥ 79
	2022年	¥ 74	¥ 76	¥ 83	¥ 100	¥ 102	¥ 98	¥ 113	¥ 116	¥ 107	¥ 112	¥ 122	



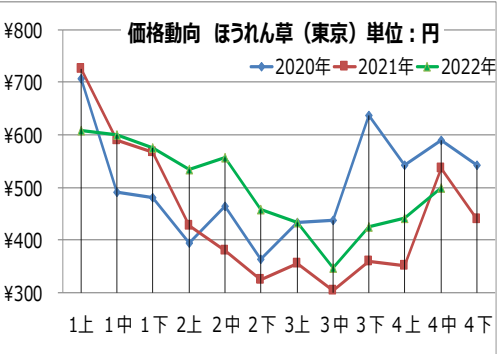
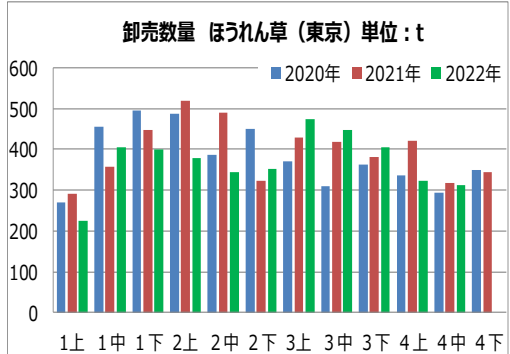
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	1,851	2,224	2,246	2,198	2,041	2,344	1,890	1,702	2,046	1,696	1,499	1,494
	2021年	1,774	1,569	1,838	2,183	2,216	1,559	1,994	2,011	1,963	2,386	1,864	1,685
	2022年	1,400	2,120	1,844	1,640	1,647	1,501	1,975	1,988	2,104	1,769	1,887	
卸値	2020年	¥ 218	¥ 199	¥ 210	¥ 172	¥ 179	¥ 156	¥ 160	¥ 163	¥ 230	¥ 195	¥ 229	¥ 242
	2021年	¥ 231	¥ 217	¥ 253	¥ 194	¥ 174	¥ 141	¥ 137	¥ 128	¥ 142	¥ 117	¥ 144	¥ 151
	2022年	¥ 284	¥ 253	¥ 290	¥ 319	¥ 301	¥ 255	¥ 260	¥ 204	¥ 179	¥ 189	¥ 207	



東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	2,976	3,676	3,948	3,950	3,259	3,303	3,037	2,764	2,806	2,826	1,988	2,357
	2021年	3,001	3,209	3,707	3,773	2,956	2,170	3,149	2,965	3,220	4,462	2,719	2,306
	2022年	2,806	3,964	3,881	2,981	2,363	2,095	2,797	2,192	2,847	2,509	2,414	
卸値	2020年	¥ 88	¥ 74	¥ 69	¥ 64	¥ 71	¥ 74	¥ 73	¥ 66	¥ 94	¥ 108	¥ 107	¥ 124
	2021年	¥ 104	¥ 83	¥ 88	¥ 87	¥ 79	¥ 81	¥ 74	¥ 78	¥ 80	¥ 60	¥ 67	¥ 85
	2022年	¥ 88	¥ 71	¥ 78	¥ 94	¥ 113	¥ 122	¥ 116	¥ 116	¥ 104	¥ 89	¥ 111	



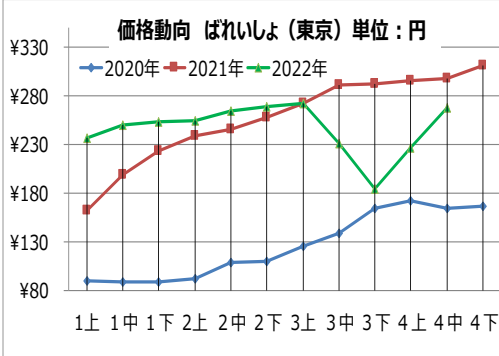
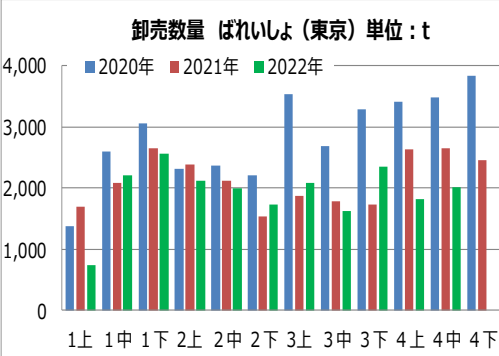
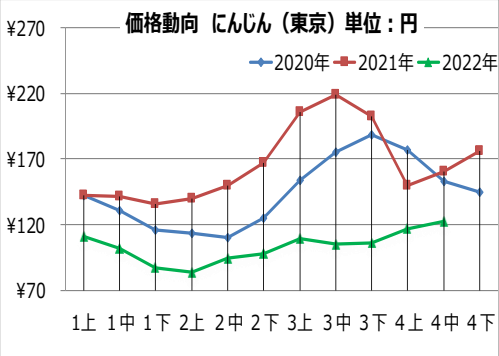
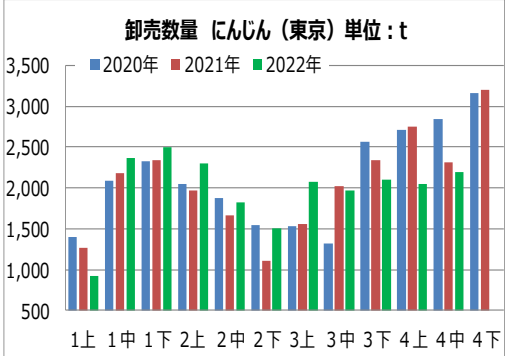
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	270	456	495	488	386	451	370	310	363	337	293	350
	2021年	292	358	448	520	491	324	429	419	381	420	317	344
	2022年	226	404	400	378	343	351	473	447	406	322	312	
卸値	2020年	¥ 707	¥ 490	¥ 480	¥ 393	¥ 465	¥ 362	¥ 433	¥ 438	¥ 637	¥ 542	¥ 589	¥ 543
	2021年	¥ 726	¥ 589	¥ 568	¥ 427	¥ 380	¥ 323	¥ 354	¥ 304	¥ 358	¥ 351	¥ 536	¥ 439
	2022年	¥ 609	¥ 599	¥ 575	¥ 534	¥ 556	¥ 458	¥ 433	¥ 346	¥ 424	¥ 442	¥ 499	



卸売数量の変化と価格動向[東京]

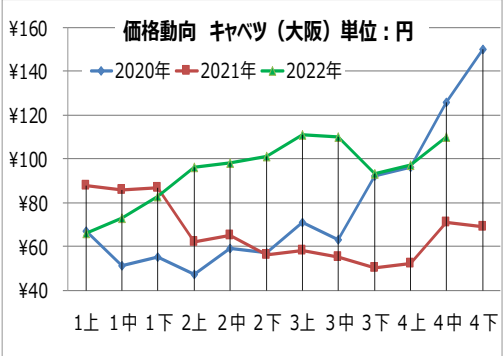
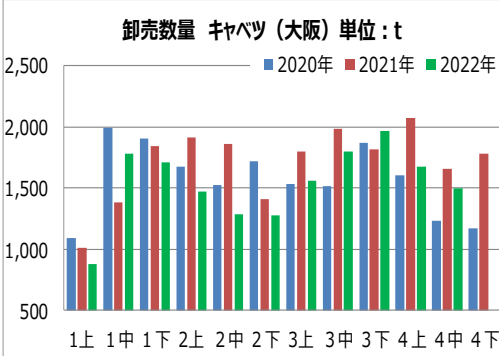
東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	1,394	2,085	2,332	2,045	1,871	1,546	1,527	1,316	2,566	2,710	2,838	3,164
	2021年	1,261	2,186	2,341	1,964	1,668	1,106	1,553	2,016	2,336	2,746	2,312	3,202
	2022年	925	2,362	2,500	2,294	1,819	1506	2069	1969	2,107	2,050	2,198	
卸値	2020年	¥ 142	¥ 131	¥ 116	¥ 113	¥ 110	¥ 125	¥ 154	¥ 175	¥ 188	¥ 177	¥ 153	¥ 145
	2021年	¥ 142	¥ 141	¥ 136	¥ 140	¥ 150	¥ 167	¥ 206	¥ 219	¥ 202	¥ 150	¥ 160	¥ 176
	2022年	¥ 111	¥ 102	¥ 87	¥ 84	¥ 94	¥ 98	¥ 109	¥ 105	¥ 106	¥ 117	¥ 122	

東京	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	1,382	2,601	3,055	2,303	2,367	2,207	3,532	2,675	3,276	3,400	3,471	3,823
	2021年	1,687	2,089	2,655	2,385	2,124	1,540	1,873	1,774	1,723	2,631	2,649	2,451
	2022年	732	2,210	2,557	2,116	1,989	1,736	2,089	1,629	2,344	1,826	2,010	
卸値	2020年	¥ 89	¥ 88	¥ 88	¥ 92	¥ 109	¥ 110	¥ 125	¥ 138	¥ 164	¥ 172	¥ 164	¥ 166
	2021年	¥ 162	¥ 199	¥ 223	¥ 239	¥ 245	¥ 258	¥ 272	¥ 291	¥ 292	¥ 295	¥ 298	¥ 311
	2022年	¥ 236	¥ 250	¥ 253	¥ 254	¥ 264	¥ 269	¥ 272	¥ 231	¥ 184	¥ 226	¥ 268	

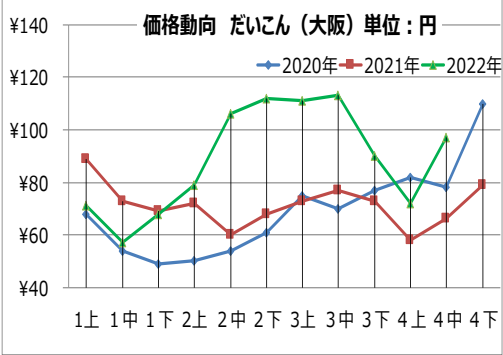
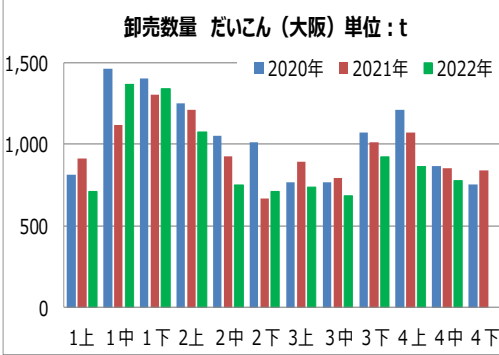


卸売数量の変化と価格動向[大阪]

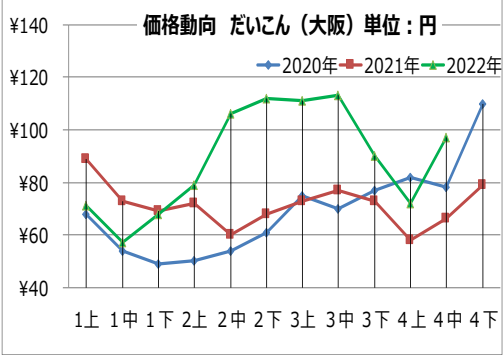
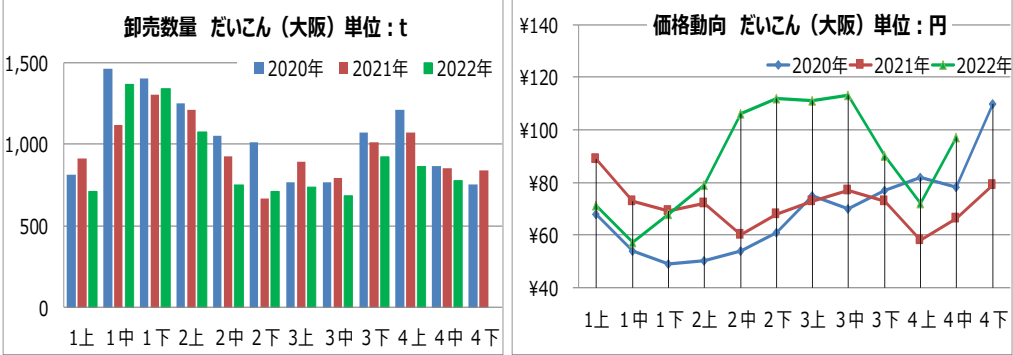
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	1,094	1,989	1,905	1,675	1,520	1,722	1,529	1,513	1,871	1,606	1,231	1,168
	2021年	1,009	1,382	1,845	1,912	1,858	1,409	1,795	1,982	1,812	2,070	1,658	1,778
	2022年	883	1,776	1,712	1,468	1,289	1,276	1,562	1,800	1,964	1,673	1,495	
卸値	2020年	¥ 67	¥ 51	¥ 55	¥ 47	¥ 59	¥ 57	¥ 71	¥ 63	¥ 92	¥ 96	¥ 126	¥ 150
	2021年	¥ 88	¥ 86	¥ 87	¥ 62	¥ 65	¥ 56	¥ 58	¥ 55	¥ 50	¥ 52	¥ 71	¥ 69
	2022年	¥ 66	¥ 73	¥ 83	¥ 96	¥ 98	¥ 101	¥ 111	¥ 110	¥ 93	¥ 97	¥ 110	



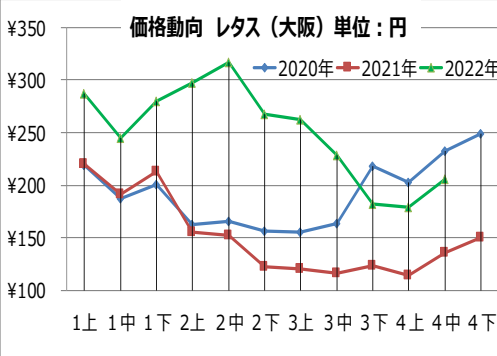
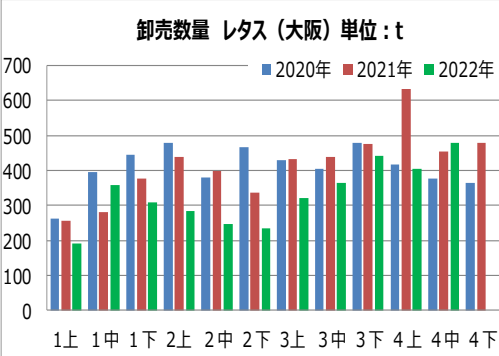
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	817	1,465	1,405	1,250	1,052	1,015	770	770	1,073	1,212	869	755
	2021年	913	1,121	1,303	1,213	928	670	891	796	1,010	1,074	851	841
	2022年	714	1,367	1,341	1,074	754	710	739	683	921	864	775	
卸値	2020年	¥ 68	¥ 54	¥ 49	¥ 50	¥ 54	¥ 61	¥ 75	¥ 70	¥ 77	¥ 82	¥ 78	¥ 110
	2021年	¥ 89	¥ 73	¥ 69	¥ 72	¥ 60	¥ 68	¥ 73	¥ 77	¥ 73	¥ 58	¥ 66	¥ 79
	2022年	¥ 71	¥ 57	¥ 68	¥ 79	¥ 106	¥ 112	¥ 111	¥ 113	¥ 90	¥ 72	¥ 97	



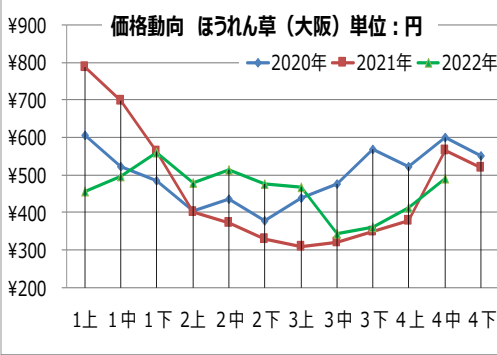
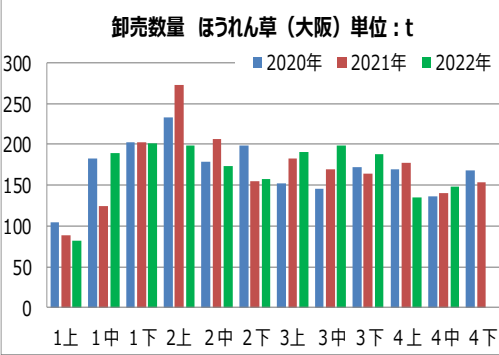
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	105	183	202	233	179	198	152	145	172	170	136	168
	2021年	89	125	202	273	207	155	183	169	164	178	140	153
	2022年	82	189	201	198	174	157	191	198	188	135	148	
卸値	2020年	¥ 605	¥ 521	¥ 483	¥ 404	¥ 434	¥ 379	¥ 438	¥ 477	¥ 569	¥ 521	¥ 600	¥ 552
	2021年	¥ 787	¥ 698	¥ 562	¥ 402	¥ 371	¥ 330	¥ 308	¥ 319	¥ 350	¥ 377	¥ 564	¥ 520
	2022年	¥ 457	¥ 497	¥ 560	¥ 479	¥ 514	¥ 476	¥ 468	¥ 344	¥ 360	¥ 412	¥ 489	



大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	263	395	445	479	381	466	429	405	480	418	378	364
	2021年	256	280	376	440	399	338	432	438	477	660	454	478
	2022年	191	357	310	284	247	236	322	364	442	404	479	
卸値	2020年	¥ 219	¥ 187	¥ 201	¥ 162	¥ 165	¥ 156	¥ 155	¥ 163	¥ 218	¥ 203	¥ 233	¥ 249
	2021年	¥ 220	¥ 191	¥ 213	¥ 155	¥ 152	¥ 122	¥ 120	¥ 116	¥ 123	¥ 114	¥ 136	¥ 150
	2022年	¥ 287	¥ 245	¥ 280	¥ 297	¥ 317	¥ 268	¥ 262	¥ 228	¥ 182	¥ 179	¥ 206	



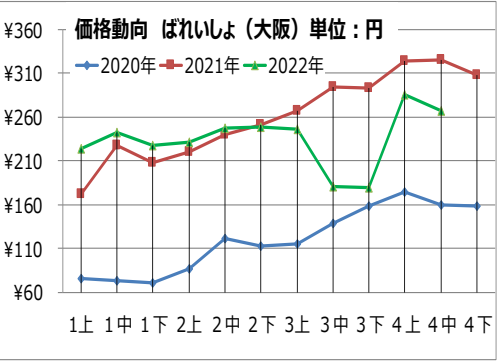
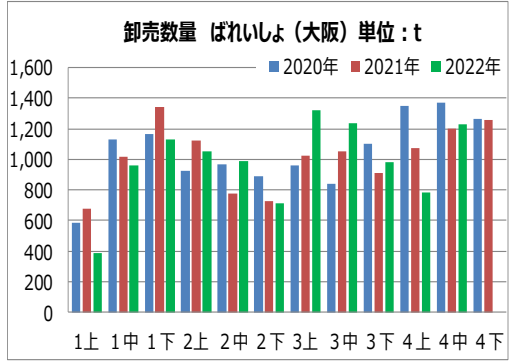
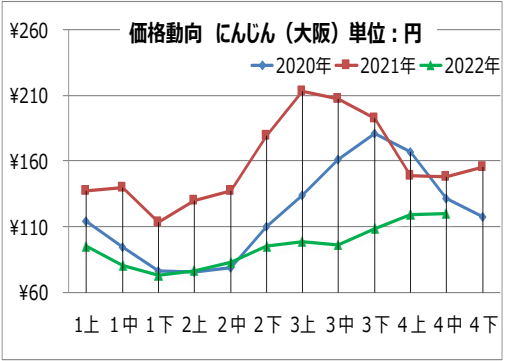
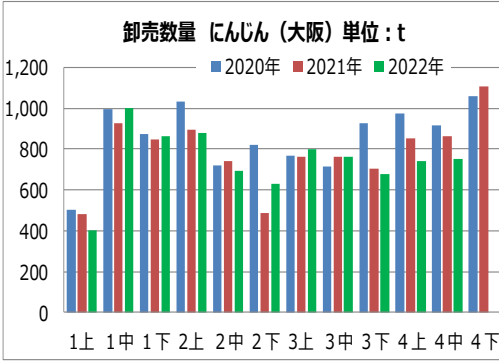
大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	105	183	202	233	179	198	152	145	172	170	136	168
	2021年	89	125	202	273	207	155	183	169	164	178	140	153
	2022年	82	189	201	198	174	157	191	198	188	135	148	
卸値	2020年	¥ 605	¥ 521	¥ 483	¥ 404	¥ 434	¥ 379	¥ 438	¥ 477	¥ 569	¥ 521	¥ 600	¥ 552
	2021年	¥ 787	¥ 698	¥ 562	¥ 402	¥ 371	¥ 330	¥ 308	¥ 319	¥ 350	¥ 377	¥ 564	¥ 520
	2022年	¥ 457	¥ 497	¥ 560	¥ 479	¥ 514	¥ 476	¥ 468	¥ 344	¥ 360	¥ 412	¥ 489	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	501	993	874	1,032	721	820	768	716	928	975	916	1,057
	2021年	483	928	848	896	740	489	762	763	704	851	865	1,105
	2022年	400	1,001	861	878	693	631	799	763	679	739	750	
卸値	2020年	¥ 114	¥ 94	¥ 76	¥ 75	¥ 79	¥ 110	¥ 134	¥ 161	¥ 181	¥ 167	¥ 131	¥ 117
	2021年	¥ 137	¥ 140	¥ 113	¥ 130	¥ 137	¥ 179	¥ 213	¥ 207	¥ 192	¥ 149	¥ 148	¥ 155
	2022年	¥ 95	¥ 80	¥ 73	¥ 76	¥ 83	¥ 95	¥ 98	¥ 96	¥ 108	¥ 119	¥ 120	

大阪	時期	1上	1中	1下	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下
数量	2020年	588	1,132	1,165	925	967	886	963	843	1,101	1,351	1,367	1,266
	2021年	675	1,018	1,340	1,124	773	730	1,026	1,055	908	1,072	1,200	1,257
	2022年	386	962	1,129	1,049	986	711	1,322	1,237	983	786	1,225	
卸値	2020年	¥ 76	¥ 73	¥ 71	¥ 87	¥ 121	¥ 113	¥ 115	¥ 139	¥ 158	¥ 175	¥ 160	¥ 158
	2021年	¥ 172	¥ 228	¥ 208	¥ 220	¥ 240	¥ 251	¥ 267	¥ 295	¥ 293	¥ 324	¥ 325	¥ 308
	2022年	¥ 224	¥ 242	¥ 228	¥ 231	¥ 248	¥ 249	¥ 246	¥ 181	¥ 179	¥ 286	¥ 267	



来月もお楽しみに！

