

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2023.09

発行日 2023年6月

- 3 ● — 9月旬の野菜・果実
- 4 ● — 敬老の日に考える。健康長寿のために「野菜」のこと
世界長寿ランキングで日本はトップの長寿の国。
敬老の日にちなんで、縁起ものの長寿野菜のご紹介と
病気予防に効果的な組み合わせ料理のご紹介します。
- 8 ● — 「冷凍取り扱い始めました！」冷凍 金鑽パイナップル
- 9 ● — メルマガ登録のお知らせ
- 10 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

9月

vegetables & fruits

枝豆



さつまいも



根生姜



かぼちゃ



ナス



松茸



小松菜



梨



ぶどう



すだち



敬老の日を考える 健康長寿のために「野菜」のこと

健康を祝う
敬老の日

祝
9/18

長生きしても病気や不調と闘う期間が長くなれば、生活の質は大きく損なわれることに。厚労省は健康寿命を『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義。平均寿命と健康寿命の差をできるだけ小さくすることを目標に掲げています。

世界トップクラスの長寿国 日本
課題は「健康寿命」




「野菜の王様」モロヘイヤ

粘



栄養価が非常に高く、古代エジプトの王様が病の際、モロヘイヤで病気が快復したことから「野菜の王様」と言われています。栄養素はカルシウム・カリウム・鉄などミネラル分やビタミンKなど多方面の栄養素が豊富に含まれており、ビタミンDと一緒に摂ることで吸収がよくなり、骨粗しょう症予防により最適です。

骨粗しょう症 予防

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
骨と歯の材料	カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨に定着させる
<ul style="list-style-type: none"> ・乳製品 ・大豆製品 ・海藻類 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚 ・キノコ類 ・卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆 ・緑黄色野菜 ・海藻類
 <p>油揚げ 木綿豆腐</p>	 <p>煮干し 干し海老</p>	 <p>小松菜 モロヘイヤ チンゲン菜 大根の葉</p>

鮭



鮭ときのご
モロヘイヤのグラタン

「天下無双」 さつまいも

甘



長寿地域の「徳之島」で毎日のように食べられている、さつまいもは芋類の中でも最も食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。また、血圧を下げるカリウムを多く含み、脳梗塞や心筋梗塞などの高血圧予防にも繋がります。また緑黄色野菜小松菜には血圧上昇を抑える効果が期待できる「カリウム」も含まれています。

高血圧 予防

3大ミネラル

食物繊維

カルシウム

カリウム

マグネシウム

腸内の余分なものを輩出

骨と歯の材料

塩分を輩出

代謝を助ける

・乳製品

・海藻類

・穀類

・穀類

・大豆製品

・豆類

・緑黄色野菜

・緑黄色野菜

・海藻類

・フルーツ

・海藻類

・キノコ類



牛乳

牛乳



ヨーグルト



チーズ



納豆



小松菜



モロヘイヤ



チンゲン菜



大根の葉

乳



さつまいもとの小松菜クリームサラダ

「今も昔も野菜の薬」ごぼう

香



ごぼうは細長く地中に伸びる特徴から「幸せが細く長く続く」という延命長寿の象徴と考えられ、古くから「薬草」として利用されていました。「クロロゲン酸」というポリフェノールは動脈硬化やがん予防などの働きがあり、血糖の上昇を抑える「イヌリン」がふくまれているなど栄養面が豊富に含まれています。

動脈硬化 予防

EPA・DHA

血液サラサラ

ビタミンE・C

細胞膜のダメージを防ぐ

ポリフェノール

しなやかな血管に

・魚介類



煮干し



干し海老



しらす

・魚介類

・フルーツ

・緑黄色野菜



しらす



小松菜



モロヘイヤ

・ナッツ類

・ワイン

・緑黄色野菜



大根の葉

チンゲン菜

胡麻



ごぼうの真っ黒ごま炒め

冷凍取り扱い始めました！



台湾の話題のパイナップル

旬の美味しさを1年中！

沖縄本島から約700kmの位置にある台湾。「完熟」で収穫する事が特徴



250g



1kg



500g



ペースト1kg

Lineup！



糖度
18度以上

黄金色に輝く
果肉が美しい。

冷凍

カット

金鑽パイナップル

走りも。名残も。

Autumn

金鑽パイナップル

ドライフルーツ

さつまいも

色々ナッツ！

Salad

解凍すると酵素は
ふたたび働き始める！

パイナップルに含まれている酵素は、冷凍することで酵素の働きを休止させます。解凍すると酵素はふたたび働き始めるため、酵素の働きを活用したいのなら、解凍してから食べるのがおすすめです！

初めまして！

TOKKA!

と申します。



読者の皆さまにお知らせ

メールマガジンご登録者様に、TOKKA! -トッカ- と題しまして季節の商品や、お得なおすすめ商品を配信させていただくことになりました！不定期配信となりますが、季節やトレンドにマッチした商品情報をお届けして参ります。メルマガ登録をされていない方は、是非！この機会にご登録ください！

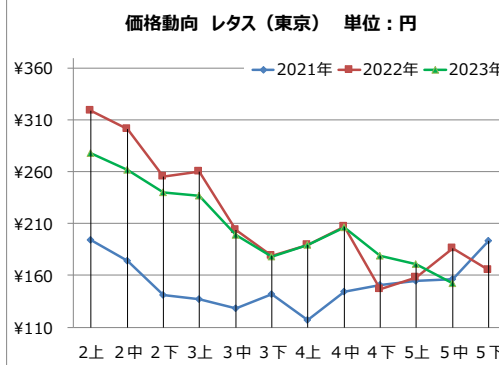
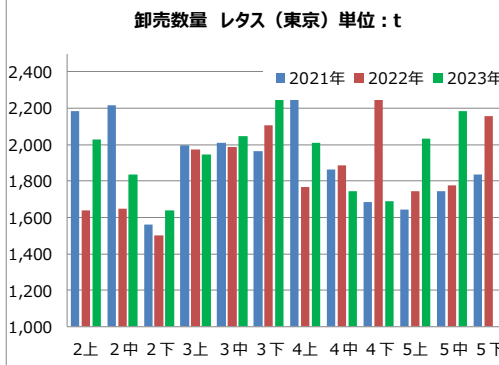
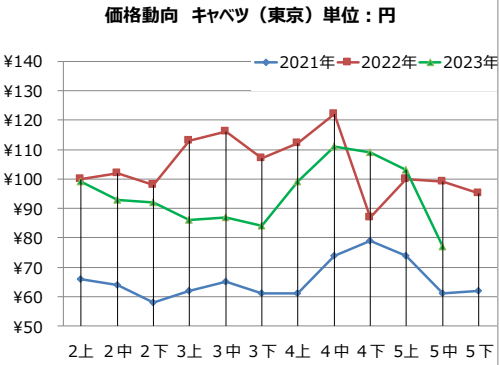
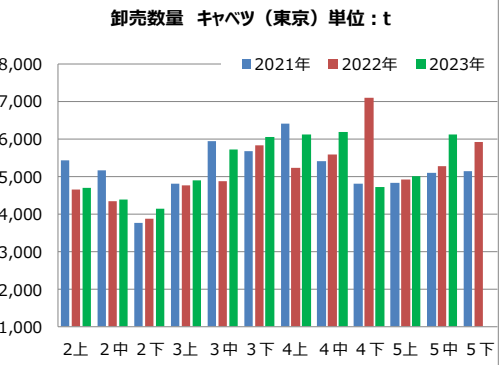
カネマサ流通グループ メルマガ
登録はこちらから



卸売数量の変化と価格動向[東京]

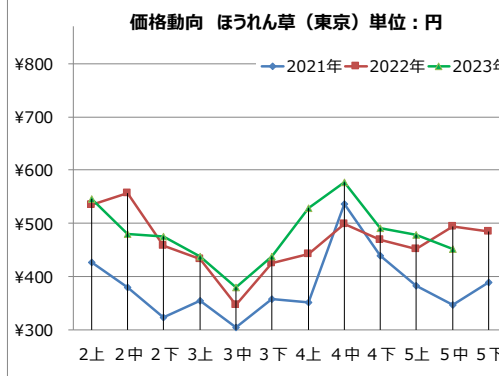
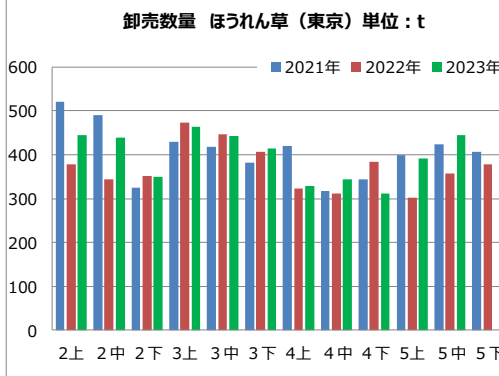
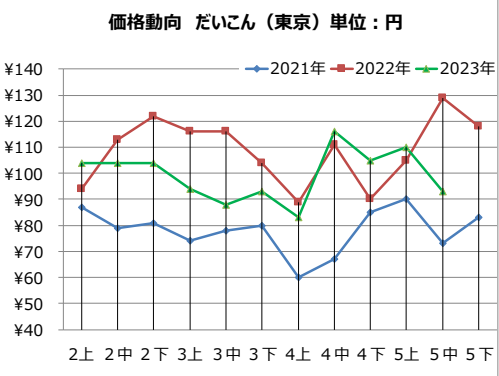
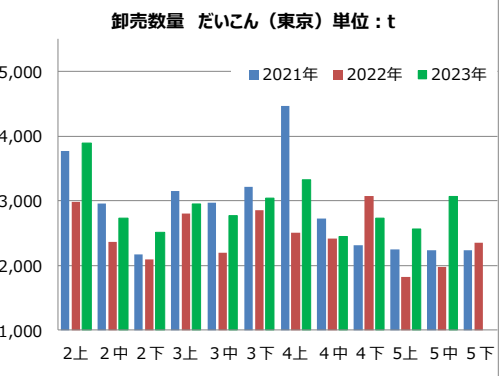
東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	5,428	5,157	3,758	4,795	5,942	5,681	6,395	5,415	4,808	4,833	5,087	5,132
	2022年	4,656	4,339	3,873	4,771	4,875	5,828	5,227	5,593	7,084	4,914	5,268	5,912
	2023年	4,686	4,384	4,144	4,905	5,711	6,057	6,112	6,192	4,715	5,008	6,126	
卸値	2021年	¥ 66	¥ 64	¥ 58	¥ 62	¥ 65	¥ 61	¥ 61	¥ 74	¥ 79	¥ 74	¥ 61	¥ 62
	2022年	¥ 100	¥ 102	¥ 98	¥ 113	¥ 116	¥ 107	¥ 112	¥ 122	¥ 87	¥ 100	¥ 99	¥ 95
	2023年	¥ 99	¥ 93	¥ 92	¥ 86	¥ 87	¥ 84	¥ 99	¥ 111	¥ 109	¥ 103	¥ 77	

東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	2,183	2,216	1,559	1,994	2,011	1,963	2,386	1,864	1,685	1,643	1,743	1,836
	2022年	1,640	1,647	1,501	1,975	1,988	2,104	1,769	1,887	2,306	1,742	1,778	2,158
	2023年	2,026	1,836	1,638	1,944	2,048	2,299	2,010	1,744	1,687	2,035	2,186	
卸値	2021年	¥ 194	¥ 174	¥ 141	¥ 137	¥ 128	¥ 142	¥ 117	¥ 144	¥ 151	¥ 155	¥ 156	¥ 193
	2022年	¥ 319	¥ 301	¥ 255	¥ 260	¥ 204	¥ 179	¥ 189	¥ 207	¥ 147	¥ 158	¥ 186	¥ 165
	2023年	¥ 278	¥ 262	¥ 240	¥ 237	¥ 199	¥ 178	¥ 189	¥ 206	¥ 179	¥ 171	¥ 152	



東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	3,773	2,956	2,170	3,149	2,965	3,220	4,462	2,719	2,306	2,243	2,236	2,237
	2022年	2,981	2,363	2,095	2,797	2,192	2,847	2,509	2,414	3,070	1,820	1,970	2,350
	2023年	3,893	2,730	2,517	2,949	2,767	3,035	3,324	2,441	2,728	2,566	3,072	
卸値	2021年	¥ 87	¥ 79	¥ 81	¥ 74	¥ 78	¥ 80	¥ 60	¥ 67	¥ 85	¥ 90	¥ 73	¥ 83
	2022年	¥ 94	¥ 113	¥ 122	¥ 116	¥ 116	¥ 104	¥ 89	¥ 111	¥ 90	¥ 105	¥ 129	¥ 118
	2023年	¥ 104	¥ 104	¥ 104	¥ 94	¥ 88	¥ 93	¥ 83	¥ 116	¥ 105	¥ 110	¥ 93	

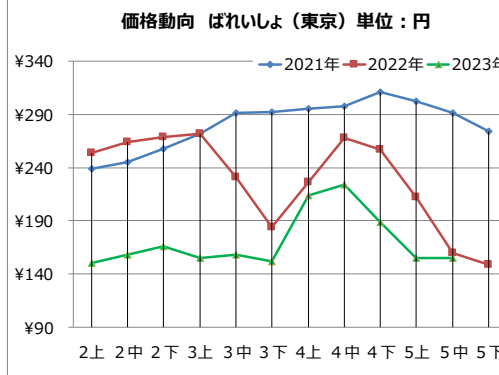
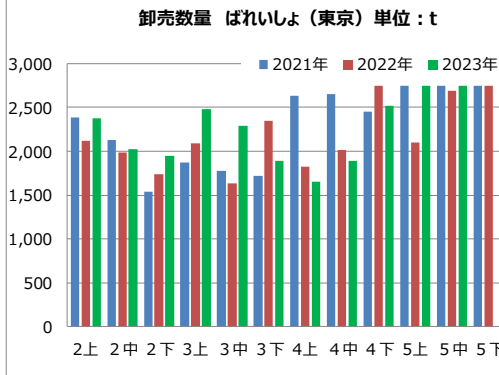
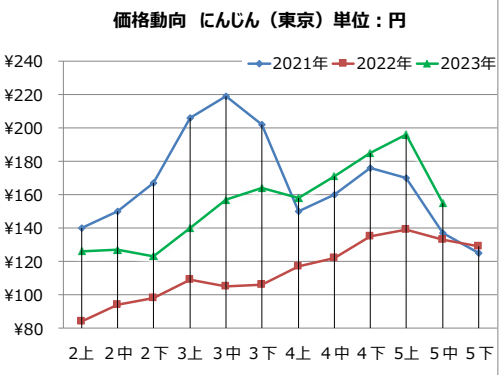
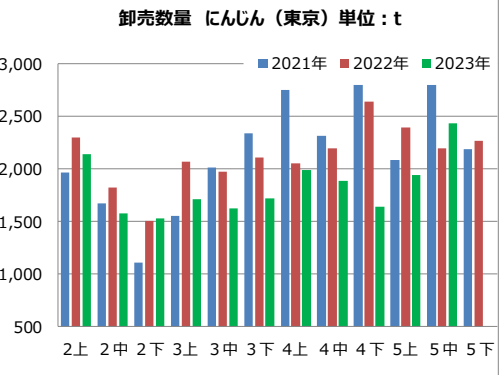
東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	520	491	324	429	419	381	420	317	344	399	424	407
	2022年	378	343	351	473	447	406	322	312	384	302	357	378
	2023年	445	439	350	464	442	414	328	343	311	391	444	
卸値	2021年	¥ 427	¥ 380	¥ 323	¥ 354	¥ 304	¥ 358	¥ 351	¥ 536	¥ 439	¥ 382	¥ 347	¥ 388
	2022年	¥ 534	¥ 556	¥ 458	¥ 433	¥ 346	¥ 424	¥ 442	¥ 499	¥ 468	¥ 452	¥ 494	¥ 485
	2023年	¥ 546	¥ 479	¥ 475	¥ 437	¥ 380	¥ 438	¥ 528	¥ 577	¥ 490	¥ 478	¥ 451	



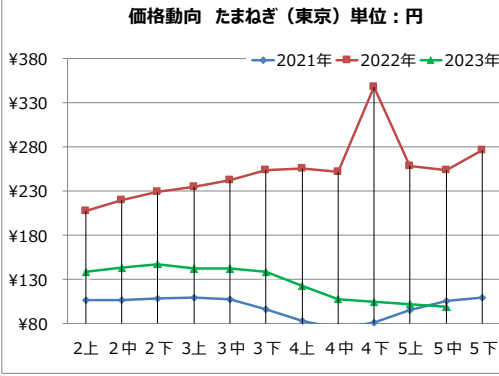
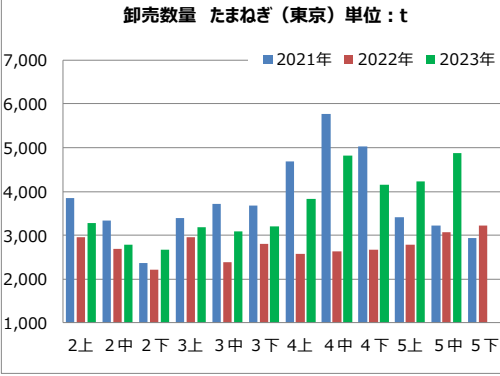
卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	1,964	1,668	1,106	1,553	2,016	2,336	2,746	2,312	3,202	2,082	2,806	2,190
	2022年	2,294	1,819	1,506	2,069	1,969	2,107	2,050	2,198	2,637	2,390	2,197	2,266
	2023年	2,140	1,579	1,527	1,713	1,627	1,718	1,988	1,882	1,637	1,938	2,435	
卸値	2021年	¥ 140	¥ 150	¥ 167	¥ 206	¥ 219	¥ 202	¥ 150	¥ 160	¥ 176	¥ 170	¥ 137	¥ 125
	2022年	¥ 84	¥ 94	¥ 98	¥ 109	¥ 105	¥ 106	¥ 117	¥ 122	¥ 135	¥ 139	¥ 133	¥ 129
	2023年	¥ 126	¥ 127	¥ 123	¥ 140	¥ 157	¥ 164	¥ 158	¥ 171	¥ 185	¥ 196	¥ 155	

東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	2,385	2,124	1,540	1,873	1,774	1,723	2,631	2,649	2,451	2,841	3,976	3,142
	2022年	2,116	1,989	1,736	2,089	1,629	2,344	1,826	2,010	2,912	2,098	2,693	4,426
	2023年	2,375	2,023	1,949	2,476	2,290	1,893	1,650	1,890	2,514	3,154	2,957	
卸値	2021年	¥ 239	¥ 245	¥ 258	¥ 272	¥ 291	¥ 292	¥ 295	¥ 298	¥ 311	¥ 302	¥ 291	¥ 274
	2022年	¥ 254	¥ 264	¥ 269	¥ 272	¥ 231	¥ 184	¥ 226	¥ 268	¥ 257	¥ 212	¥ 160	¥ 149
	2023年	¥ 150	¥ 158	¥ 166	¥ 155	¥ 158	¥ 152	¥ 214	¥ 224	¥ 189	¥ 155	¥ 155	



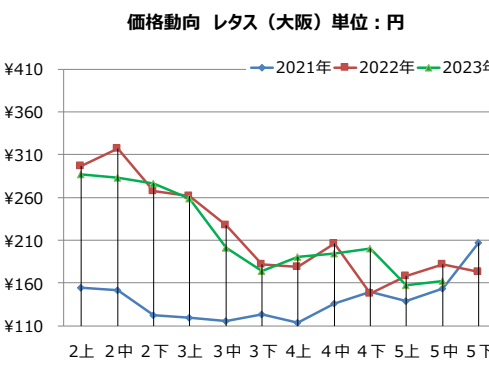
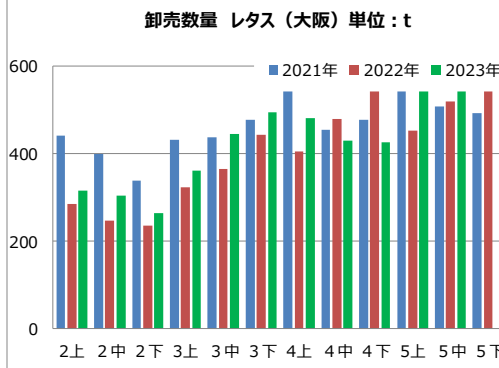
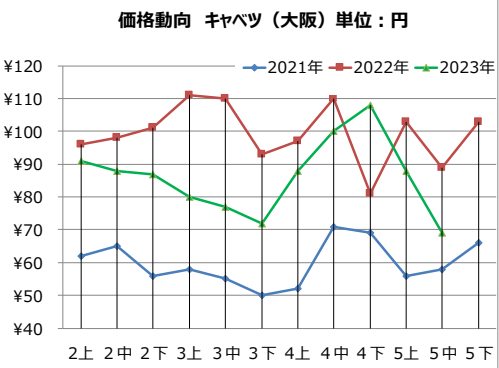
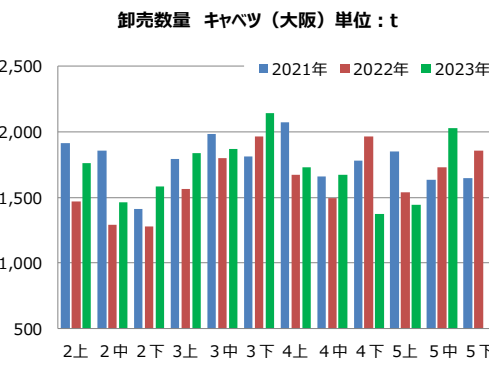
東京	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	3,845	3,336	2,361	3,384	3,714	3,674	4,678	5,777	5,022	3,409	3,226	2,943
	2022年	2,955	2,681	2,209	2,954	2,384	2,806	2,580	2,639	2,674	2,774	3,062	3,222
	2023年	3,284	2,789	2,673	3,173	3,087	3,203	3,825	4,823	4,149	4,225	4,870	
卸値	2021年	¥ 106	¥ 106	¥ 108	¥ 109	¥ 107	¥ 96	¥ 83	¥ 74	¥ 81	¥ 95	¥ 105	¥ 109
	2022年	¥ 207	¥ 220	¥ 229	¥ 235	¥ 242	¥ 254	¥ 256	¥ 252	¥ 348	¥ 258	¥ 254	¥ 276
	2023年	¥ 138	¥ 143	¥ 147	¥ 142	¥ 142	¥ 138	¥ 122	¥ 107	¥ 104	¥ 102	¥ 99	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

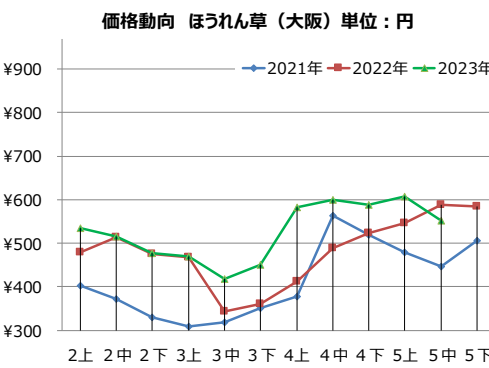
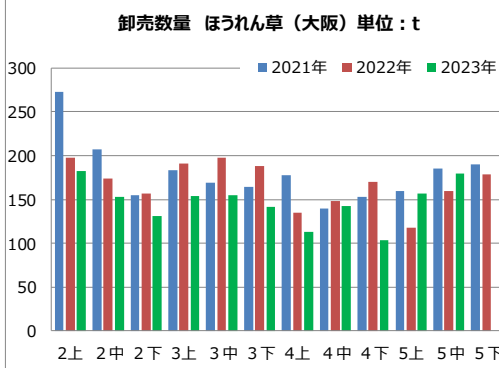
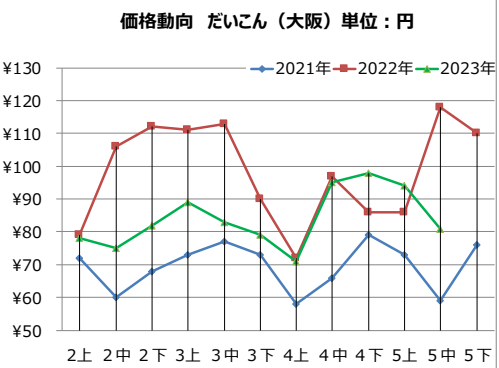
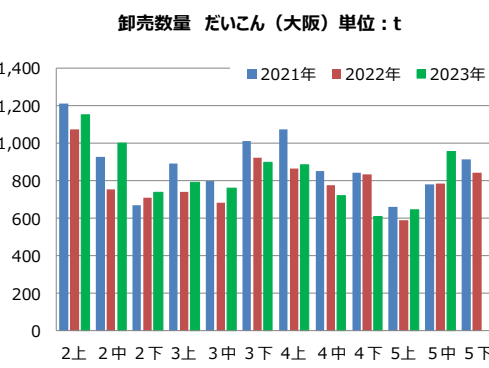
大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	1,912	1,858	1,409	1,795	1,982	1,812	2,070	1,658	1,778	1,850	1,636	1,647
	2022年	1,468	1,289	1,276	1,562	1,800	1,964	1,673	1,495	1,963	1,538	1,731	1,857
	2023年	1,760	1,460	1,580	1,835	1,870	2,142	1,728	1,674	1,371	1,445	2,024	
卸値	2021年	¥ 62	¥ 65	¥ 56	¥ 58	¥ 55	¥ 50	¥ 52	¥ 71	¥ 69	¥ 56	¥ 58	¥ 66
	2022年	¥ 96	¥ 98	¥ 101	¥ 111	¥ 110	¥ 93	¥ 97	¥ 110	¥ 81	¥ 103	¥ 89	¥ 103
	2023年	¥ 91	¥ 88	¥ 87	¥ 80	¥ 77	¥ 72	¥ 88	¥ 100	¥ 108	¥ 88	¥ 69	

大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	440	399	338	432	438	477	660	454	478	564	508	492
	2022年	284	247	236	322	364	442	404	479	600	453	519	562
	2023年	316	303	263	361	444	494	480	430	425	555	573	
卸値	2021年	¥ 155	¥ 152	¥ 122	¥ 120	¥ 116	¥ 123	¥ 114	¥ 136	¥ 150	¥ 139	¥ 154	¥ 207
	2022年	¥ 297	¥ 317	¥ 268	¥ 262	¥ 228	¥ 182	¥ 179	¥ 206	¥ 148	¥ 168	¥ 182	¥ 173
	2023年	¥ 287	¥ 283	¥ 276	¥ 259	¥ 201	¥ 174	¥ 191	¥ 195	¥ 200	¥ 158	¥ 162	



大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	1,213	928	670	891	796	1,010	1,074	851	841	658	779	914
	2022年	1,074	754	710	739	683	921	864	775	832	589	786	843
	2023年	1,151	998	736	791	760	900	883	718	609	645	957	
卸値	2021年	¥ 72	¥ 60	¥ 68	¥ 73	¥ 77	¥ 73	¥ 58	¥ 66	¥ 79	¥ 73	¥ 59	¥ 76
	2022年	¥ 79	¥ 106	¥ 112	¥ 111	¥ 113	¥ 90	¥ 72	¥ 97	¥ 86	¥ 86	¥ 118	¥ 110
	2023年	¥ 78	¥ 75	¥ 82	¥ 89	¥ 83	¥ 79	¥ 71	¥ 95	¥ 98	¥ 94	¥ 81	

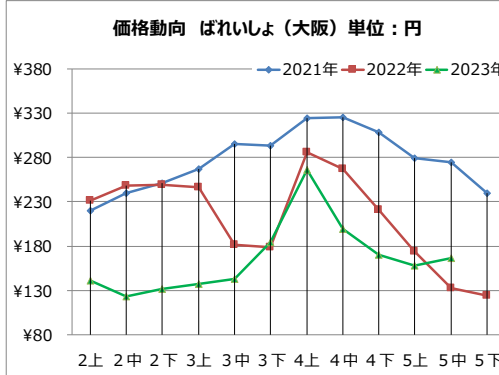
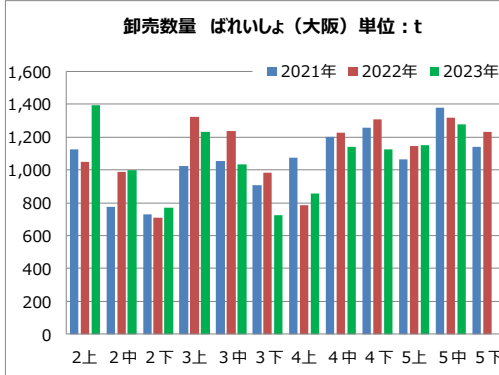
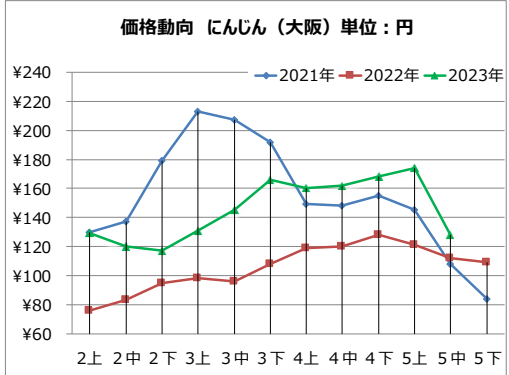
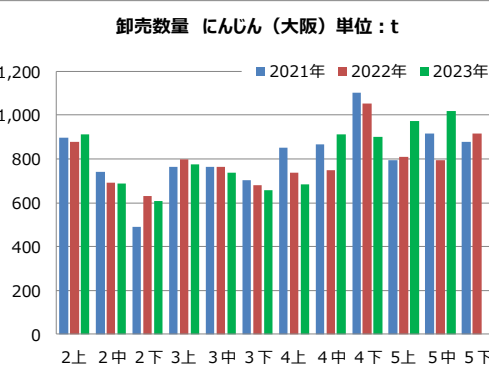
大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	273	207	155	183	169	164	178	140	153	160	185	190
	2022年	198	174	157	191	198	188	135	148	170	118	160	179
	2023年	182	153	131	154	155	141	113	142	103	157	180	
卸値	2021年	¥ 402	¥ 371	¥ 330	¥ 308	¥ 319	¥ 350	¥ 377	¥ 564	¥ 520	¥ 480	¥ 446	¥ 505
	2022年	¥ 479	¥ 514	¥ 476	¥ 468	¥ 344	¥ 360	¥ 412	¥ 489	¥ 523	¥ 546	¥ 588	¥ 584
	2023年	¥ 534	¥ 515	¥ 478	¥ 469	¥ 418	¥ 451	¥ 583	¥ 599	¥ 588	¥ 608	¥ 551	



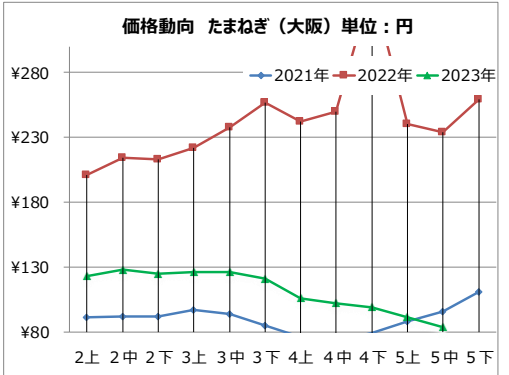
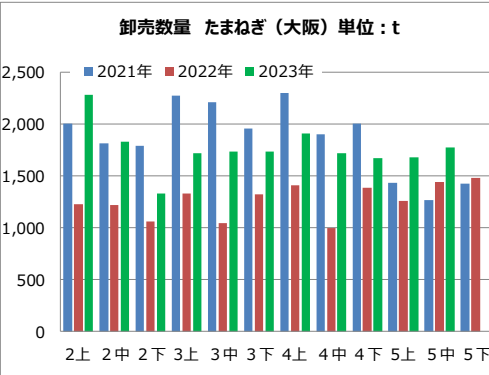
卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	896	740	489	762	763	704	851	865	1,105	796	917	879
	2022年	878	693	631	799	763	679	739	750	1,055	810	795	917
	2023年	914	687	608	775	739	658	684	911	900	973	1,019	
卸値	2021年	¥ 130	¥ 137	¥ 179	¥ 213	¥ 207	¥ 192	¥ 149	¥ 148	¥ 155	¥ 145	¥ 108	¥ 84
	2022年	¥ 76	¥ 83	¥ 95	¥ 98	¥ 96	¥ 108	¥ 119	¥ 120	¥ 128	¥ 121	¥ 112	¥ 109
	2023年	¥ 129	¥ 120	¥ 117	¥ 131	¥ 145	¥ 166	¥ 160	¥ 162	¥ 168	¥ 174	¥ 128	

大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	1,124	773	730	1,026	1,055	908	1,072	1,200	1,257	1,062	1,379	1,141
	2022年	1,049	986	711	1,322	1,237	983	786	1,225	1,307	1,146	1,320	1,230
	2023年	1,393	998	768	1,234	1,035	722	858	1,141	1,125	1,151	1,278	
卸値	2021年	¥ 220	¥ 240	¥ 251	¥ 267	¥ 295	¥ 293	¥ 324	¥ 325	¥ 308	¥ 279	¥ 275	¥ 240
	2022年	¥ 231	¥ 248	¥ 249	¥ 246	¥ 181	¥ 179	¥ 286	¥ 267	¥ 221	¥ 174	¥ 133	¥ 124
	2023年	¥ 141	¥ 123	¥ 132	¥ 137	¥ 143	¥ 184	¥ 266	¥ 199	¥ 170	¥ 158	¥ 166	



大阪	時期	2上	2中	2下	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下
数量	2021年	2,007	1,814	1,791	2,276	2,213	1,956	2,307	1,898	2,007	1,432	1,270	1,421
	2022年	1,227	1,219	1,057	1,328	1,043	1,319	1,410	1,000	1,382	1,259	1,441	1,481
	2023年	2,285	1,831	1,329	1,716	1,734	1,736	1,909	1,721	1,669	1,676	1,770	
卸値	2021年	¥ 91	¥ 92	¥ 92	¥ 97	¥ 94	¥ 85	¥ 76	¥ 73	¥ 79	¥ 88	¥ 96	¥ 111
	2022年	¥ 201	¥ 214	¥ 213	¥ 222	¥ 238	¥ 257	¥ 242	¥ 250	¥ 347	¥ 240	¥ 234	¥ 259
	2023年	¥ 123	¥ 128	¥ 125	¥ 126	¥ 126	¥ 121	¥ 106	¥ 102	¥ 99	¥ 91	¥ 84	



来月もお楽しみに！

