

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2023. 10

発行日 2023年7月

3 ● — 10月旬の野菜・果実

4 ● — 秋野菜で食物繊維を食べ尽くす！

10月1日は「1001」と見立て（せんいち）と読む語呂合わせから「食物繊維の日」と定められています。
食物繊維は様々な病気のリスクを低下させ健康を維持するため、積極的な摂取が求められています。

7 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

11 ● — TOKKA! 登録のご案内

10月

vegetables & fruits

里芋



さつまいも



人参



じゃがいも



小松菜



根生姜



ごぼう



極早生みかん



柿



りんご



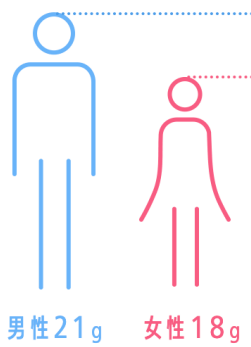
秋野菜で食物繊維を食べ尽くす！

たっぷり
どっさり

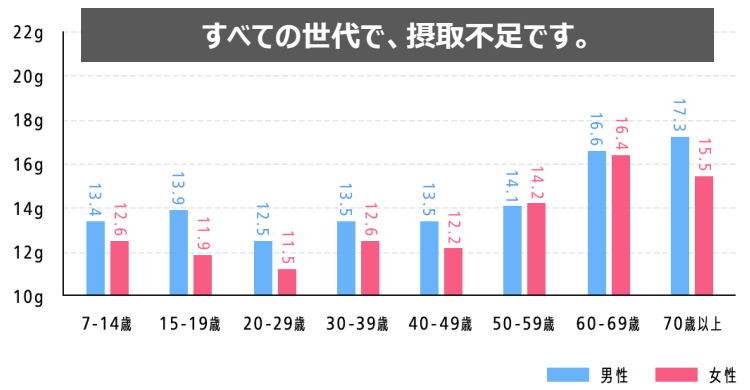
10月1日「せんい(ち) 食物繊維の日



1日の摂取目標量
(※男女ともに18~64歳)



日本人の年代別食物繊維摂取量



出典:平成29年国民健康・栄養調査
日本人の食事摂取基準(2020年版)

食物繊維には2つの働きがあり、両方をバランスよく摂取することが大切



水溶性食物繊維

- 保水性が高く、便を軟らかくする
- 糖質の吸収を緩やかにする
- 善玉菌を増やす



不溶性食物繊維

- 水分を吸収して便の容積を増やす
- 腸のぜん動運動を活性化させる
- 善玉菌が定着しやすくする



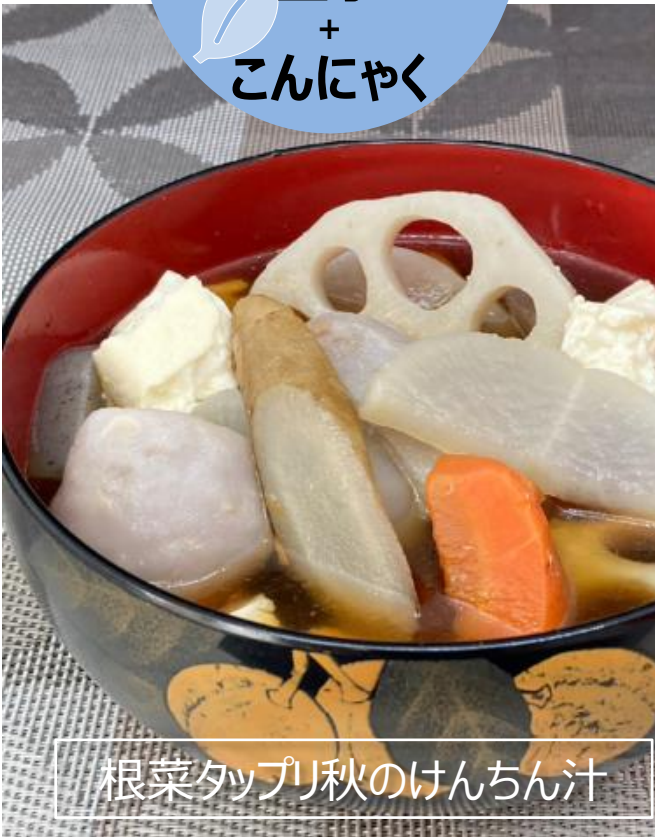
コレステロール増加防止
コレステロールを吸着し体外に排出し、血中のコレステロール値を低下します。

肥満予防
食物繊維は噛み応えある食品が多く、よく噛むことで満足感が得られ、食べすぎ防止にもなります。

血糖値上昇を抑制
一口目に食物繊維を摂ることで、小腸での消化・吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑えます。

便通の改善
不溶性は便のカサを増やし、水溶性は便を軟らかくします。一緒に摂ると、腸内環境が整います。

それぞれの食物繊維は互いに働きを補い合い、相乗効果を発揮している関係



根菜たっぷり秋のけんちん汁

理想の摂取バランス

2 : 1



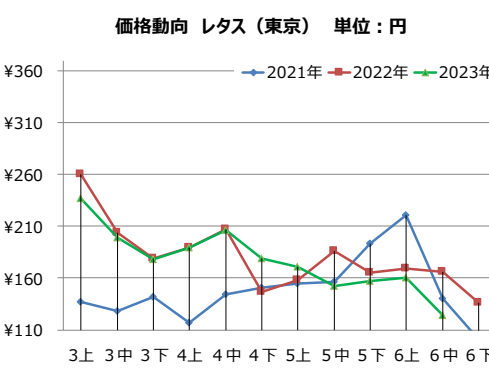
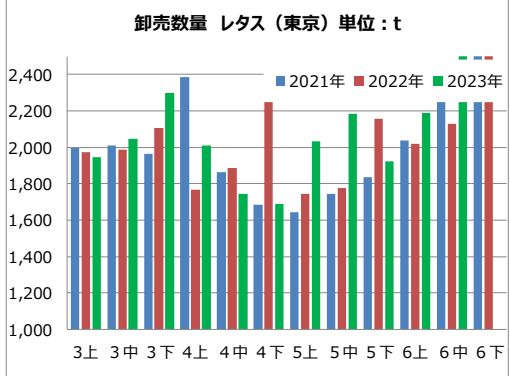
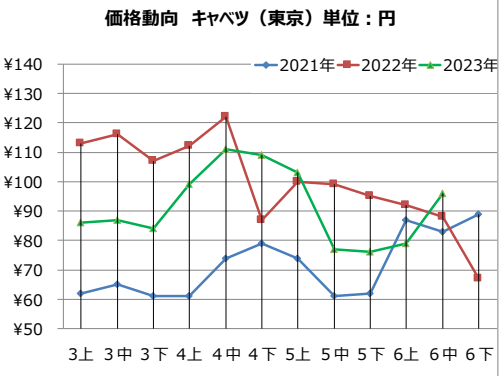
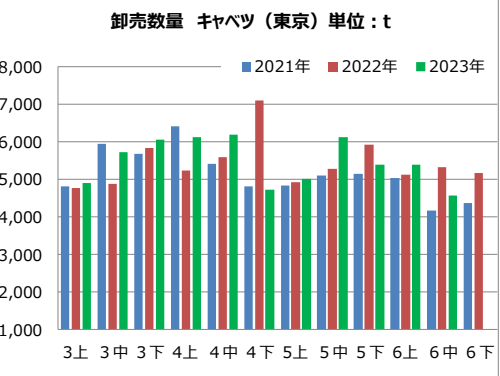
南瓜の大麦リゾット

卸売数量の変化と価格動向[東京]



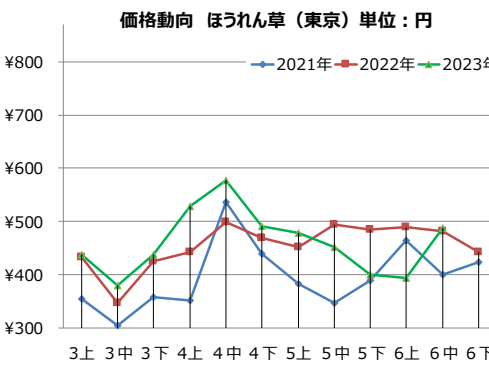
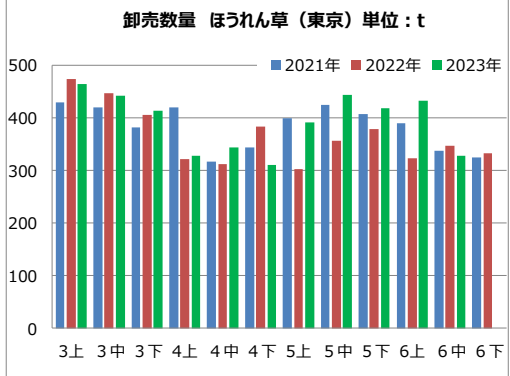
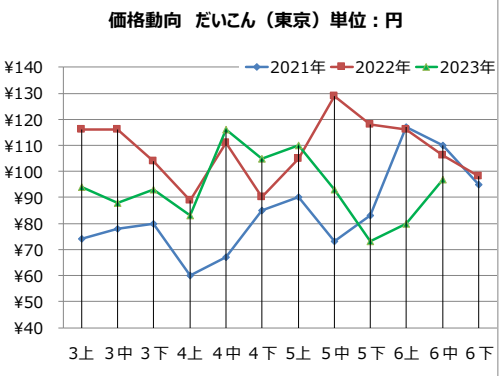
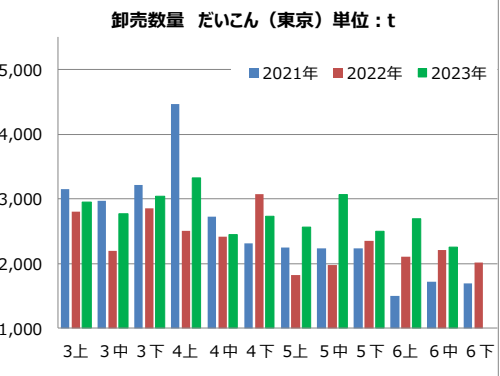
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	4,795	5,942	5,681	6,395	5,415	4,808	4,833	5,087	5,132	5,037	4,160	4,362
	2022年	4,771	4,875	5,828	5,227	5,593	7,084	4,914	5,268	5,912	5,119	5,320	5,159
	2023年	4,905	5,711	6,057	6,112	6,192	4,715	5,008	6,126	5,394	5,372	4,566	
卸値	2021年	¥ 62	¥ 65	¥ 61	¥ 61	¥ 74	¥ 79	¥ 74	¥ 61	¥ 62	¥ 87	¥ 83	¥ 89
	2022年	¥ 113	¥ 116	¥ 107	¥ 112	¥ 122	¥ 87	¥ 100	¥ 99	¥ 95	¥ 92	¥ 88	¥ 67
	2023年	¥ 86	¥ 87	¥ 84	¥ 99	¥ 111	¥ 109	¥ 103	¥ 77	¥ 76	¥ 79	¥ 96	

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	1,994	2,011	1,963	2,386	1,864	1,685	1,643	1,743	1,836	2,039	2,455	2,716
	2022年	1,975	1,988	2,104	1,769	1,887	2,306	1,742	1,778	2,158	2,020	2,131	2,568
	2023年	1,944	2,048	2,299	2,010	1,744	1,687	2,035	2,186	1,923	2,188	2,569	
卸値	2021年	¥ 137	¥ 128	¥ 142	¥ 117	¥ 144	¥ 151	¥ 155	¥ 156	¥ 193	¥ 221	¥ 140	¥ 101
	2022年	¥ 260	¥ 204	¥ 179	¥ 189	¥ 207	¥ 147	¥ 158	¥ 186	¥ 165	¥ 169	¥ 166	¥ 136
	2023年	¥ 237	¥ 199	¥ 178	¥ 189	¥ 206	¥ 179	¥ 171	¥ 152	¥ 157	¥ 160	¥ 124	



東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	3,149	2,965	3,220	4,462	2,719	2,306	2,243	2,236	2,237	1,495	1,719	1,694
	2022年	2,797	2,192	2,847	2,509	2,414	3,070	1,820	1,970	2,350	2,105	2,206	2,012
	2023年	2,949	2,767	3,035	3,324	2,441	2,728	2,566	3,072	2,493	2,688	2,251	
卸値	2021年	¥ 74	¥ 78	¥ 80	¥ 60	¥ 67	¥ 85	¥ 90	¥ 73	¥ 83	¥ 117	¥ 110	¥ 95
	2022年	¥ 116	¥ 116	¥ 104	¥ 89	¥ 111	¥ 90	¥ 105	¥ 129	¥ 118	¥ 116	¥ 106	¥ 98
	2023年	¥ 94	¥ 88	¥ 93	¥ 83	¥ 116	¥ 105	¥ 110	¥ 93	¥ 73	¥ 80	¥ 97	

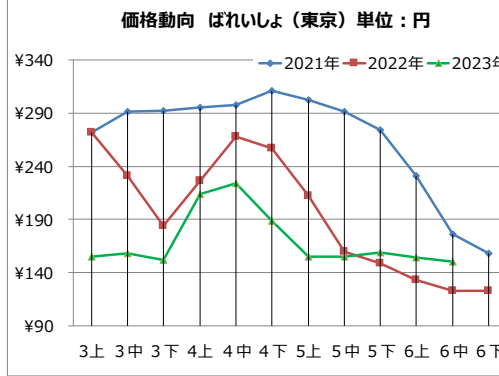
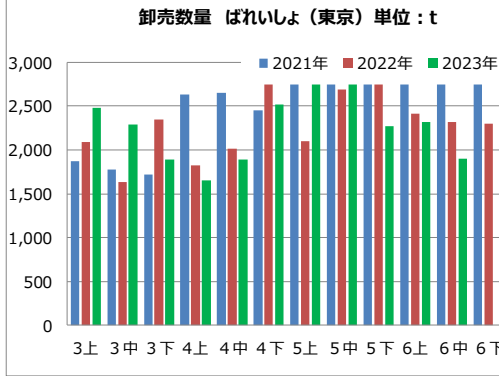
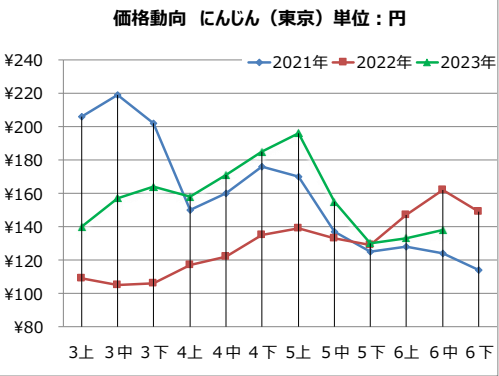
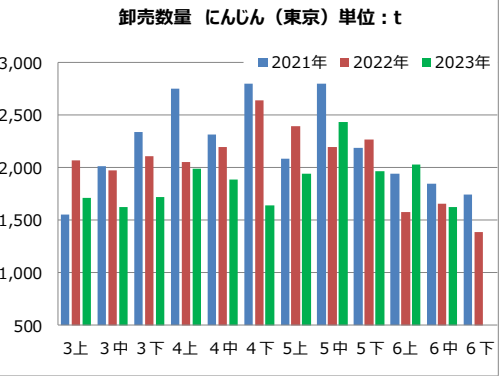
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	429	419	381	420	317	344	399	424	407	390	337	325
	2022年	473	447	406	322	312	384	302	357	378	323	347	332
	2023年	464	442	414	328	343	311	391	444	418	432	328	
卸値	2021年	¥ 354	¥ 304	¥ 358	¥ 351	¥ 536	¥ 439	¥ 382	¥ 347	¥ 388	¥ 464	¥ 400	¥ 423
	2022年	¥ 433	¥ 346	¥ 424	¥ 442	¥ 499	¥ 468	¥ 452	¥ 494	¥ 485	¥ 489	¥ 481	¥ 442
	2023年	¥ 437	¥ 380	¥ 438	¥ 528	¥ 577	¥ 490	¥ 478	¥ 451	¥ 400	¥ 393	¥ 487	



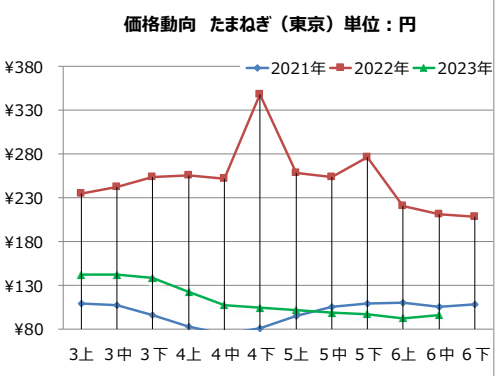
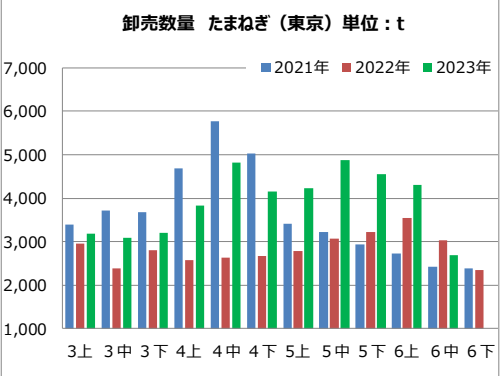
卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	1,553	2,016	2,336	2,746	2,312	3,202	2,082	2,806	2,190	1,938	1,846	1,742
	2022年	2,069	1,969	2,107	2,050	2,198	2,637	2,390	2,197	2,266	1,573	1,657	1,384
	2023年	1,713	1,627	1,718	1,988	1,882	1,637	1,938	2,435	1,963	2,026	1,620	
卸値	2021年	¥ 206	¥ 219	¥ 202	¥ 150	¥ 160	¥ 176	¥ 170	¥ 137	¥ 125	¥ 128	¥ 124	¥ 114
	2022年	¥ 109	¥ 105	¥ 106	¥ 117	¥ 122	¥ 135	¥ 139	¥ 133	¥ 129	¥ 147	¥ 162	¥ 149
	2023年	¥ 140	¥ 157	¥ 164	¥ 158	¥ 171	¥ 185	¥ 196	¥ 155	¥ 130	¥ 133	¥ 138	

東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	1,873	1,774	1,723	2,631	2,649	2,451	2,841	3,976	3,142	3,124	2,901	2,780
	2022年	2,089	1,629	2,344	1,826	2,010	2,912	2,098	2,693	4,426	2,416	2,320	2,300
	2023年	2,476	2,290	1,893	1,650	1,890	2,514	3,154	2,957	2,271	2,322	1,902	
卸値	2021年	¥ 272	¥ 291	¥ 292	¥ 295	¥ 298	¥ 311	¥ 302	¥ 291	¥ 274	¥ 231	¥ 176	¥ 158
	2022年	¥ 272	¥ 231	¥ 184	¥ 226	¥ 268	¥ 257	¥ 212	¥ 160	¥ 149	¥ 133	¥ 123	¥ 123
	2023年	¥ 155	¥ 158	¥ 152	¥ 214	¥ 224	¥ 189	¥ 155	¥ 155	¥ 159	¥ 154	¥ 150	



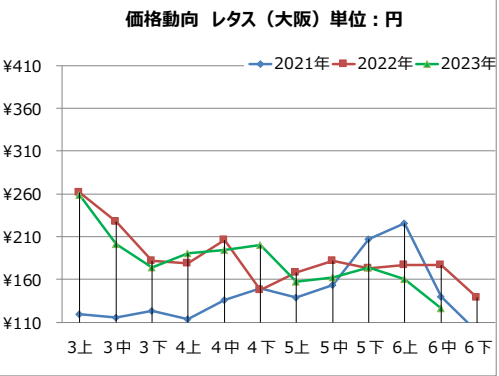
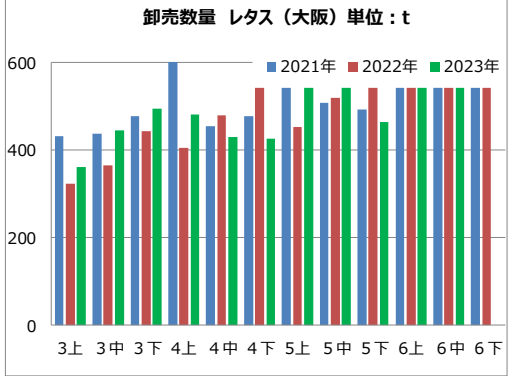
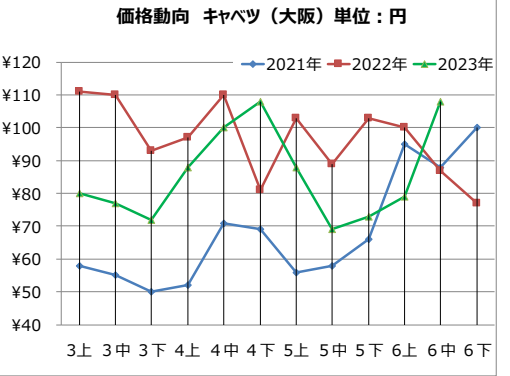
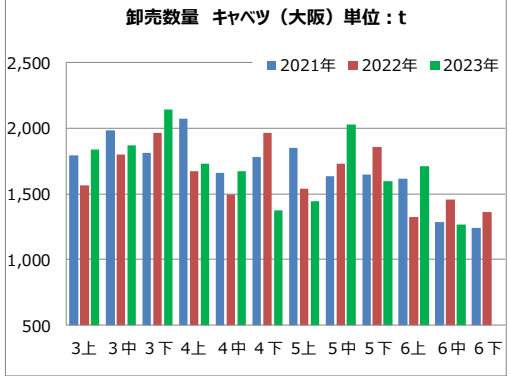
東京	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	3,384	3,714	3,674	4,678	5,777	5,022	3,409	3,226	2,943	2,734	2,421	2,376
	2022年	2,954	2,384	2,806	2,580	2,639	2,674	2,774	3,062	3,222	3,546	3,035	2,348
	2023年	3,173	3,087	3,203	3,825	4,823	4,149	4,225	4,870	4,560	4,307	2,688	
卸値	2021年	¥ 109	¥ 107	¥ 96	¥ 83	¥ 74	¥ 81	¥ 95	¥ 105	¥ 109	¥ 110	¥ 105	¥ 108
	2022年	¥ 235	¥ 242	¥ 254	¥ 256	¥ 252	¥ 348	¥ 258	¥ 254	¥ 276	¥ 221	¥ 211	¥ 208
	2023年	¥ 142	¥ 142	¥ 138	¥ 122	¥ 107	¥ 104	¥ 102	¥ 99	¥ 97	¥ 92	¥ 96	



卸売数量の変化と価格動向[大阪]

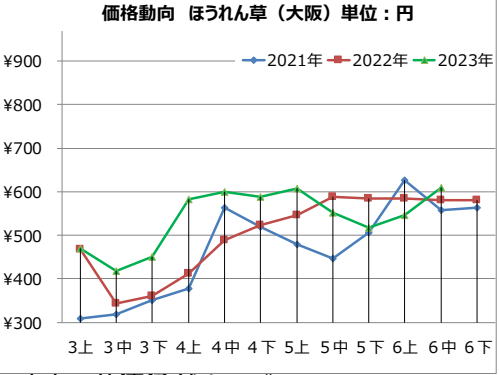
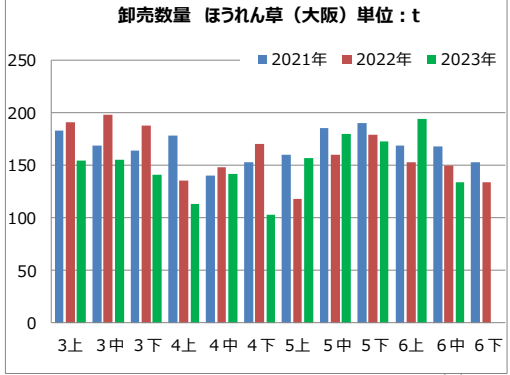
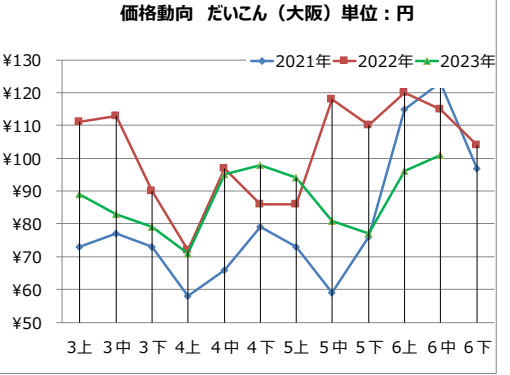
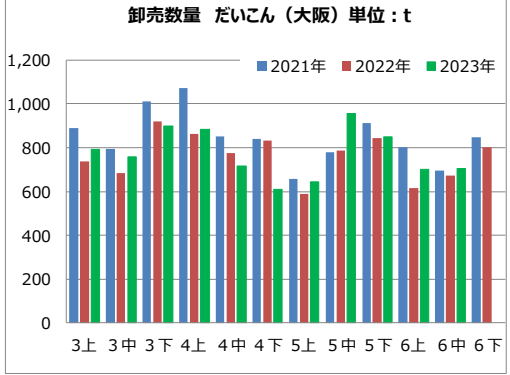
大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	1,795	1,982	1,812	2,070	1,658	1,778	1,850	1,636	1,647	1,614	1,285	1,241
	2022年	1,562	1,800	1,964	1,673	1,495	1,963	1,538	1,731	1,857	1,322	1,455	1,361
	2023年	1,835	1,870	2,142	1,728	1,674	1,371	1,445	2,024	1,593	1,711	1,263	
卸値	2021年	¥ 58	¥ 55	¥ 50	¥ 52	¥ 71	¥ 69	¥ 56	¥ 58	¥ 66	¥ 95	¥ 88	¥ 100
	2022年	¥ 111	¥ 110	¥ 93	¥ 97	¥ 110	¥ 81	¥ 103	¥ 89	¥ 73	¥ 100	¥ 87	¥ 77
	2023年	¥ 80	¥ 77	¥ 72	¥ 88	¥ 100	¥ 108	¥ 88	¥ 69	¥ 73	¥ 79	¥ 108	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	432	438	477	660	454	478	564	508	492	634	830	911
	2022年	322	364	442	404	479	600	453	519	562	560	583	766
	2023年	361	444	494	480	430	425	555	573	463	629	742	
卸値	2021年	¥ 120	¥ 116	¥ 123	¥ 114	¥ 136	¥ 150	¥ 139	¥ 154	¥ 207	¥ 226	¥ 140	¥ 99
	2022年	¥ 262	¥ 228	¥ 182	¥ 179	¥ 206	¥ 148	¥ 168	¥ 182	¥ 173	¥ 177	¥ 177	¥ 139
	2023年	¥ 259	¥ 201	¥ 174	¥ 191	¥ 195	¥ 200	¥ 158	¥ 162	¥ 174	¥ 160	¥ 126	



大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	891	796	1,010	1,074	851	841	658	779	914	802	697	846
	2022年	739	683	921	864	775	832	589	786	843	617	673	802
	2023年	791	760	900	883	718	609	645	957	851	702	703	
卸値	2021年	¥ 73	¥ 77	¥ 73	¥ 58	¥ 66	¥ 79	¥ 73	¥ 59	¥ 76	¥ 115	¥ 123	¥ 97
	2022年	¥ 111	¥ 113	¥ 90	¥ 72	¥ 97	¥ 86	¥ 86	¥ 118	¥ 110	¥ 120	¥ 115	¥ 104
	2023年	¥ 89	¥ 83	¥ 79	¥ 71	¥ 95	¥ 98	¥ 94	¥ 81	¥ 77	¥ 96	¥ 101	

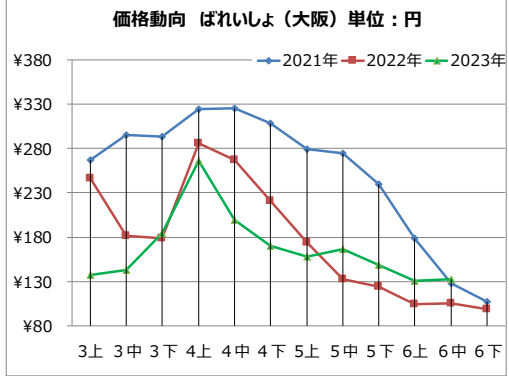
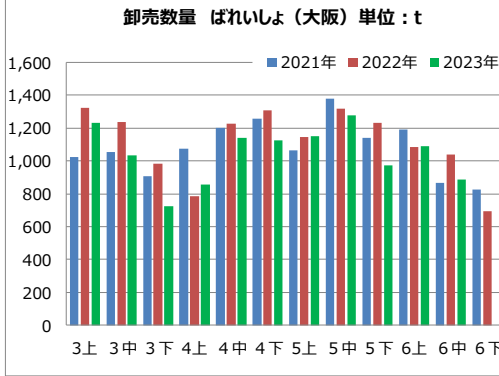
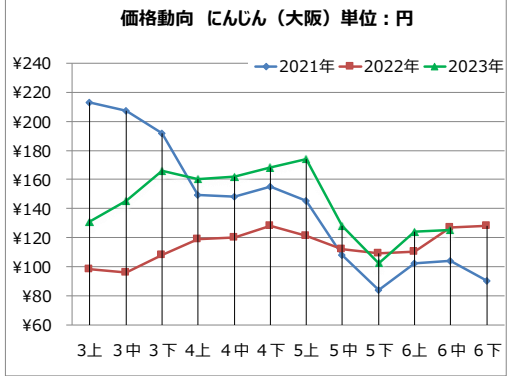
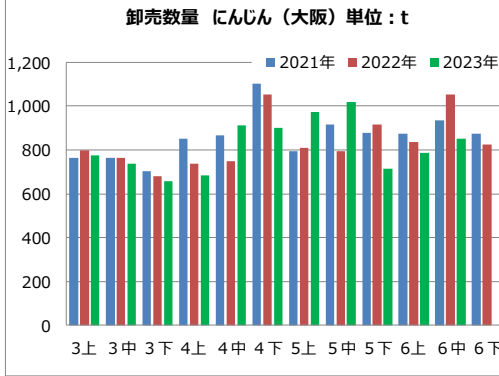
大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	183	169	164	178	140	153	160	185	190	169	168	153
	2022年	191	198	188	135	148	170	118	160	179	153	150	134
	2023年	154	155	141	113	142	103	157	180	173	194	134	
卸値	2021年	¥ 308	¥ 319	¥ 350	¥ 377	¥ 564	¥ 520	¥ 480	¥ 446	¥ 505	¥ 627	¥ 558	¥ 563
	2022年	¥ 468	¥ 344	¥ 360	¥ 412	¥ 489	¥ 523	¥ 546	¥ 588	¥ 584	¥ 585	¥ 580	¥ 580
	2023年	¥ 469	¥ 418	¥ 451	¥ 583	¥ 599	¥ 588	¥ 608	¥ 551	¥ 518	¥ 546	¥ 609	



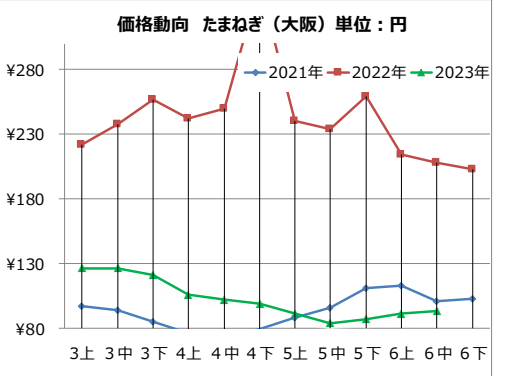
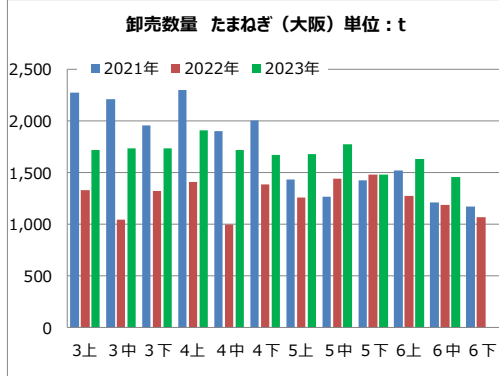
卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	762	763	704	851	865	1,105	796	917	879	874	935	875
	2022年	799	763	679	739	750	1,055	810	795	917	838	1,055	823
	2023年	775	739	658	684	911	900	973	1,019	716	788	850	
卸値	2021年	¥ 213	¥ 207	¥ 192	¥ 149	¥ 148	¥ 155	¥ 145	¥ 108	¥ 84	¥ 102	¥ 104	¥ 90
	2022年	¥ 98	¥ 96	¥ 108	¥ 119	¥ 120	¥ 128	¥ 121	¥ 112	¥ 109	¥ 110	¥ 127	¥ 128
	2023年	¥ 131	¥ 145	¥ 166	¥ 160	¥ 162	¥ 168	¥ 174	¥ 128	¥ 102	¥ 124	¥ 125	

大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	1,026	1,055	908	1,072	1,200	1,257	1,062	1,379	1,141	1,193	868	828
	2022年	1,322	1,237	983	786	1,225	1,307	1,146	1,320	1,230	1,085	1,037	694
	2023年	1,234	1,035	722	858	1,141	1,125	1,151	1,278	973	1,088	887	
卸値	2021年	¥ 267	¥ 295	¥ 293	¥ 324	¥ 325	¥ 308	¥ 279	¥ 275	¥ 240	¥ 179	¥ 128	¥ 107
	2022年	¥ 246	¥ 181	¥ 179	¥ 286	¥ 267	¥ 221	¥ 174	¥ 133	¥ 124	¥ 104	¥ 105	¥ 99
	2023年	¥ 137	¥ 143	¥ 184	¥ 266	¥ 199	¥ 170	¥ 158	¥ 166	¥ 149	¥ 131	¥ 133	



大阪	時期	3上	3中	3下	4上	4中	4下	5上	5中	5下	6上	6中	6下
数量	2021年	2,276	2,213	1,956	2,307	1,898	2,007	1,432	1,270	1,421	1,522	1,211	1,169
	2022年	1,328	1,043	1,319	1,410	1,000	1,382	1,259	1,441	1,481	1,276	1,189	1,064
	2023年	1,716	1,734	1,736	1,909	1,721	1,669	1,676	1,770	1,477	1,633	1,459	
卸値	2021年	¥ 97	¥ 94	¥ 85	¥ 76	¥ 73	¥ 79	¥ 88	¥ 96	¥ 111	¥ 113	¥ 101	¥ 103
	2022年	¥ 222	¥ 238	¥ 257	¥ 242	¥ 250	¥ 347	¥ 240	¥ 234	¥ 259	¥ 214	¥ 208	¥ 203
	2023年	¥ 126	¥ 126	¥ 121	¥ 106	¥ 102	¥ 99	¥ 91	¥ 84	¥ 87	¥ 91	¥ 93	



来月もお楽しみに！



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

