

青果にまつわる情報誌

Kanemasa Magazine

2023. 12

3 ● — 12月旬の野菜・果実

4 ● — クリスマス ▶ 簡単パーティーメニュー

2023年のクリスマスはどのように過ごしますか？
簡単にたくさん作れて1人分に取り分けやすい、映えパーティーメニューで
クリスマスを楽しく過ごしましょう。

7 ● — ビタミンの日

12/13はビタミンの日。
年末も近づいて疲労がたまりやすくなるこの時期に、
ビタミンをしっかりと摂ってカラダの調子を整えましょう！

9 ● — 東京・大阪 卸売数量の変化と価格動向

13 ● — TOKKA! 登録のご案内

12月

vegetables & fruits

カリフラワー



ブロッコリー



蓮根



春菊



ほうれん草



カブ



温州みかん



ゆず



さつまいも



ゴボウ



Merry Christmas

2023.12

24_{Sun} 25_{Mon}

2023年のクリスマスメニューは…

大人数でわいわい！ コロナ明け初の 思い出はSNSにも！
パーティーでも安心！

簡単に
たくさん
作れる

1人分に
取り分け
やすい

SNS映え
する
見た目

今年はどんなクリスマスを計画していますか？
パーティーが盛り上がる映えメニューで
楽しく過ごしましょう。

トマト鍋
チーズフォンデュ



冬野菜と豆乳クリーム 



食パンキッシュ

いちごカスタード 



食パンをマフィン型に入れて焼いた簡単ミニキッシュ！
蓮根・ほうれん草・ブロッコリーを使用した冬野菜キッシュと、
いちご・ベリーを使ったあまーいスイーツキッシュ。

野菜たっぷり 手巻きトルティーヤ

野菜をたっぷり食べられるトルティーヤ。
中身のアレンジは無限大！
洋風のマッシュポテトとローストビーフや
和風のきんぴらごぼうにもよく合います。

マッシュポテトと
ローストビーフ

きんぴらごぼう

きのこと
根菜ミックス

みんなでわいわい
手巻きパーティーにも
ぴったり！



野菜・果物は
ビタミンの供給源！

ビタミンの日

ビタミンについて

ビタミンは、人体の機能を正常に保つために必要な有機化合物で、現在13種類あります。

ビタミンは体内でほとんど合成することができない為、食品から摂取する必要があります。

12月こそビタミンをしっかり摂ろう！

年末も近づいて疲労がたまりやすくなるこの時期にこそ、疲労回復効果や免疫力を高める効果のあるビタミンをしっかり摂り、忙しい12月を健康に乗り切りましょう！

焼きかぼちゃと豚肉の 温野菜サラダ

野菜の**ビタミンC**×豚肉の**ビタミンB1**

組み合わせることで、
相乗効果が働きやすくなります。



ビタミンC かぼちゃ・れんこん・ブロッコリー・赤パプリカ

ビタミンA かぼちゃ・ブロッコリー・赤パプリカ

(β-カロテン):体内でビタミンAに変換

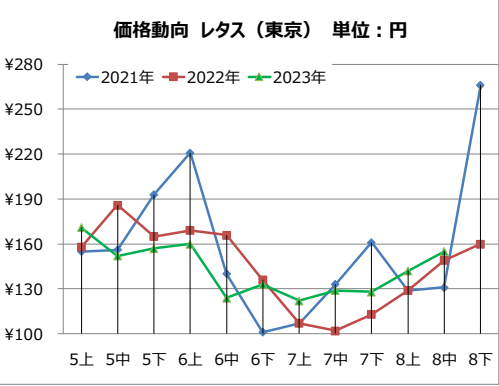
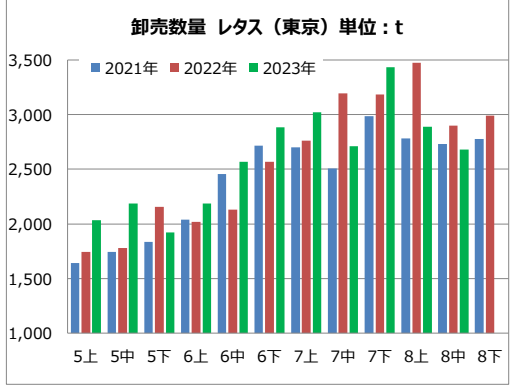
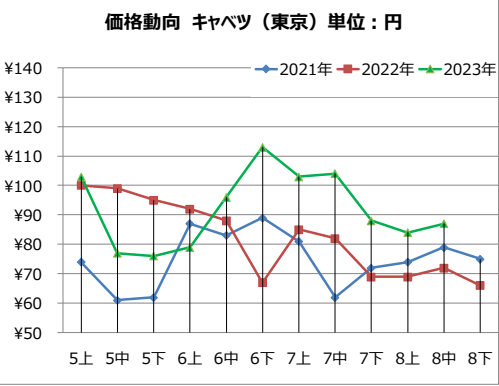
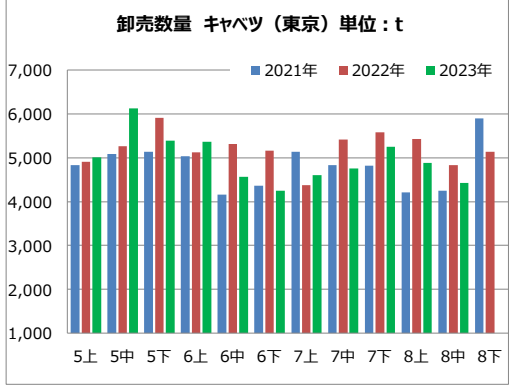
ビタミンB群 B2:ブロッコリー・しいたけ
B6:かぼちゃ

ビタミンK しいたけ・ブロッコリー

卸売数量の変化と価格動向[東京]

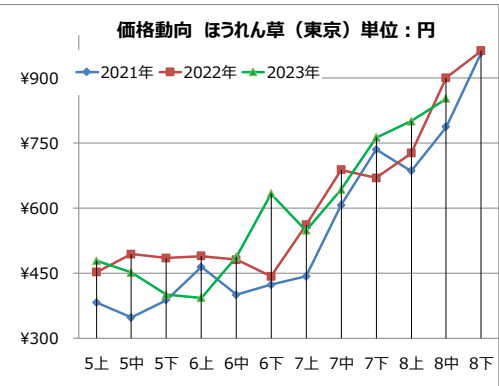
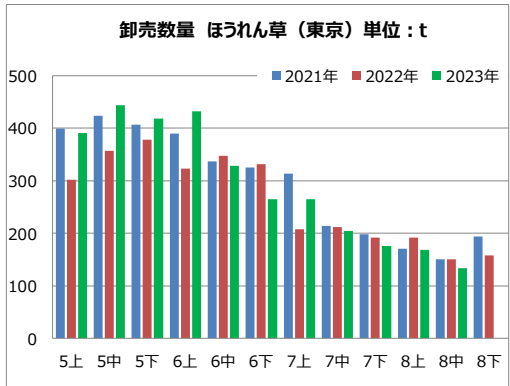
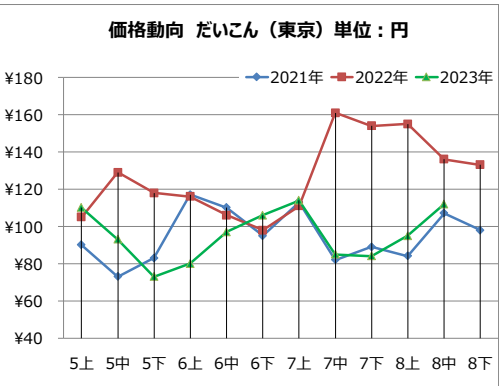
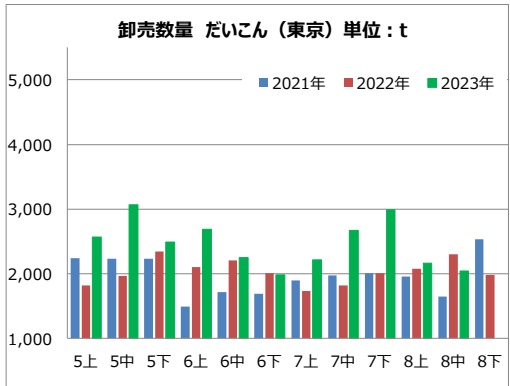
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	4,833	5,087	5,132	5,037	4,160	4,362	5,133	4,839	4,823	4,212	4,253	5,900
	2022年	4,914	5,268	5,912	5,119	5,320	5,159	4,370	5,420	5,585	5,427	4,838	5,137
	2023年	5,008	6,126	5,394	5,372	4,566	4,252	4,606	4,754	5,249	4,885	4,432	
卸値	2021年	¥ 74	¥ 61	¥ 62	¥ 87	¥ 83	¥ 89	¥ 81	¥ 62	¥ 72	¥ 74	¥ 79	¥ 75
	2022年	¥ 100	¥ 99	¥ 95	¥ 92	¥ 88	¥ 67	¥ 85	¥ 82	¥ 69	¥ 69	¥ 72	¥ 66
	2023年	¥ 103	¥ 77	¥ 76	¥ 79	¥ 96	¥ 113	¥ 103	¥ 104	¥ 88	¥ 84	¥ 87	

東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	1,643	1,743	1,836	2,039	2,455	2,716	2,703	2,509	2,988	2,780	2,732	2,778
	2022年	1,742	1,778	2,158	2,020	2,131	2,568	2,760	3,195	3,185	3,476	2,899	2,989
	2023年	2,035	2,186	1,923	2,188	2,569	2,885	3,023	2,709	3,434	2,887	2,683	
卸値	2021年	¥ 155	¥ 156	¥ 193	¥ 221	¥ 140	¥ 101	¥ 107	¥ 133	¥ 161	¥ 129	¥ 131	¥ 266
	2022年	¥ 158	¥ 186	¥ 165	¥ 169	¥ 166	¥ 136	¥ 107	¥ 102	¥ 113	¥ 129	¥ 149	¥ 160
	2023年	¥ 171	¥ 152	¥ 157	¥ 160	¥ 124	¥ 133	¥ 122	¥ 129	¥ 128	¥ 142	¥ 155	



東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	2,243	2,236	2,237	1,495	1,719	1,694	1,898	1,973	2,010	1,957	1,648	2,537
	2022年	1,820	1,970	2,350	2,105	2,206	2,012	1,732	1,817	2,010	2,080	2,301	1,981
	2023年	2,566	3,072	2,493	2,688	2,251	1,984	2,219	2,672	2,990	2,162	2,044	
卸値	2021年	¥ 90	¥ 73	¥ 83	¥ 117	¥ 110	¥ 95	¥ 113	¥ 82	¥ 89	¥ 84	¥ 107	¥ 98
	2022年	¥ 105	¥ 129	¥ 118	¥ 116	¥ 106	¥ 98	¥ 111	¥ 161	¥ 154	¥ 155	¥ 136	¥ 133
	2023年	¥ 110	¥ 93	¥ 73	¥ 80	¥ 97	¥ 106	¥ 114	¥ 85	¥ 84	¥ 95	¥ 112	

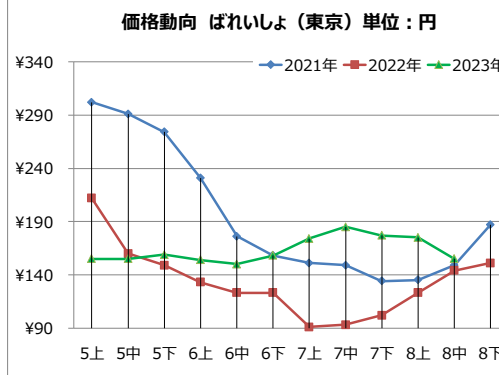
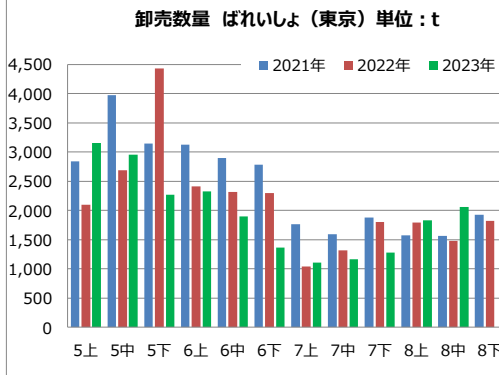
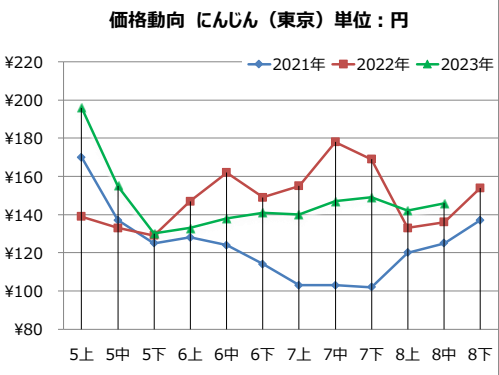
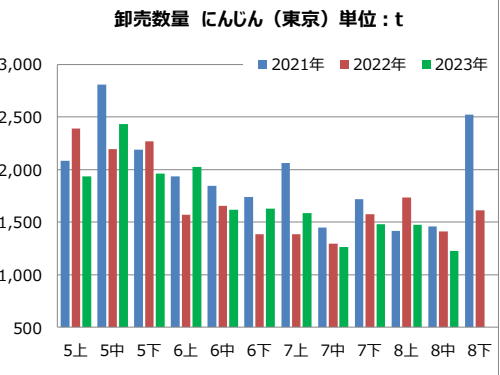
東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	399	424	407	390	337	325	313	214	198	171	151	194
	2022年	302	357	378	323	347	332	208	212	192	192	151	158
	2023年	391	444	418	432	328	265	265	205	176	169	134	
卸値	2021年	¥ 382	¥ 347	¥ 388	¥ 464	¥ 400	¥ 423	¥ 442	¥ 607	¥ 735	¥ 686	¥ 787	¥ 959
	2022年	¥ 452	¥ 494	¥ 485	¥ 489	¥ 481	¥ 442	¥ 561	¥ 688	¥ 670	¥ 727	¥ 901	¥ 963
	2023年	¥ 478	¥ 451	¥ 400	¥ 393	¥ 487	¥ 633	¥ 548	¥ 643	¥ 763	¥ 801	¥ 853	



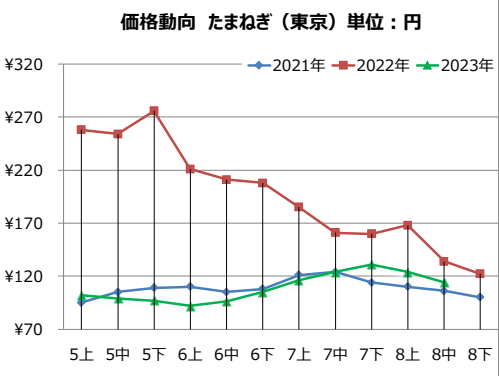
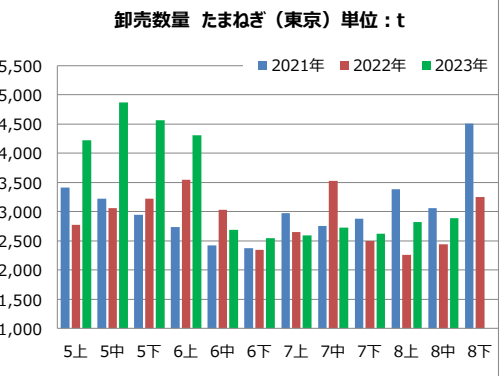
卸売数量の変化と価格動向[東京]

東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	2,082	2,806	2,190	1,938	1,846	1,742	2,060	1,451	1,720	1,416	1,458	2,521
	2022年	2,390	2,197	2,266	1,573	1,657	1,384	1,388	1,298	1,577	1,737	1,414	1,611
	2023年	1,938	2,435	1,963	2,026	1,620	1,629	1,587	1,266	1,480	1,473	1,227	
卸値	2021年	¥ 170	¥ 137	¥ 125	¥ 128	¥ 124	¥ 114	¥ 103	¥ 103	¥ 102	¥ 120	¥ 125	¥ 137
	2022年	¥ 139	¥ 133	¥ 129	¥ 147	¥ 162	¥ 149	¥ 155	¥ 178	¥ 169	¥ 133	¥ 136	¥ 154
	2023年	¥ 196	¥ 155	¥ 130	¥ 133	¥ 138	¥ 141	¥ 140	¥ 147	¥ 149	¥ 142	¥ 146	

東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	2,841	3,976	3,142	3,124	2,901	2,780	1,768	1,596	1,884	1,579	1,563	1,925
	2022年	2,098	2,693	4,426	2,416	2,320	2,300	1,045	1,314	1,805	1,798	1,482	1,823
	2023年	3,154	2,957	2,271	2,322	1,902	1,363	1,109	1,164	1,282	1,830	2,059	
卸値	2021年	¥ 302	¥ 291	¥ 274	¥ 231	¥ 176	¥ 158	¥ 151	¥ 149	¥ 134	¥ 135	¥ 149	¥ 187
	2022年	¥ 212	¥ 160	¥ 149	¥ 133	¥ 123	¥ 123	¥ 91	¥ 93	¥ 102	¥ 123	¥ 144	¥ 151
	2023年	¥ 155	¥ 155	¥ 159	¥ 154	¥ 150	¥ 158	¥ 174	¥ 185	¥ 177	¥ 175	¥ 155	



東京	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	3,409	3,226	2,943	2,734	2,421	2,376	2,974	2,754	2,884	3,381	3,057	4,509
	2022年	2,774	3,062	3,222	3,546	3,035	2,348	2,655	3,526	2,502	2,263	2,437	3,247
	2023年	4,225	4,870	4,560	4,307	2,688	2,543	2,595	2,731	2,627	2,825	2,885	
卸値	2021年	¥ 95	¥ 105	¥ 109	¥ 110	¥ 105	¥ 108	¥ 121	¥ 124	¥ 114	¥ 110	¥ 106	¥ 100
	2022年	¥ 258	¥ 254	¥ 276	¥ 221	¥ 211	¥ 208	¥ 185	¥ 161	¥ 160	¥ 168	¥ 134	¥ 122
	2023年	¥ 102	¥ 99	¥ 97	¥ 92	¥ 96	¥ 105	¥ 116	¥ 124	¥ 131	¥ 124	¥ 114	

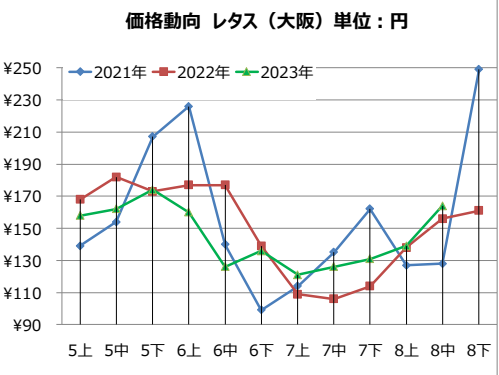
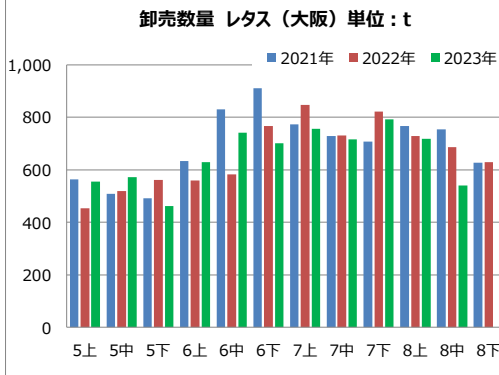
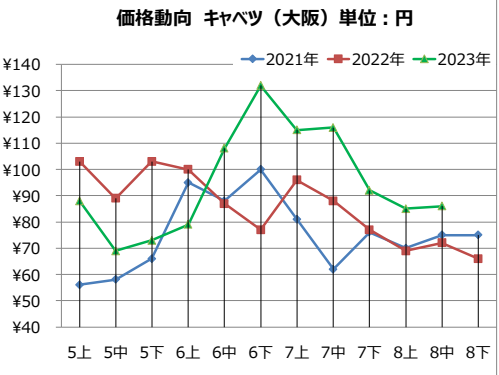
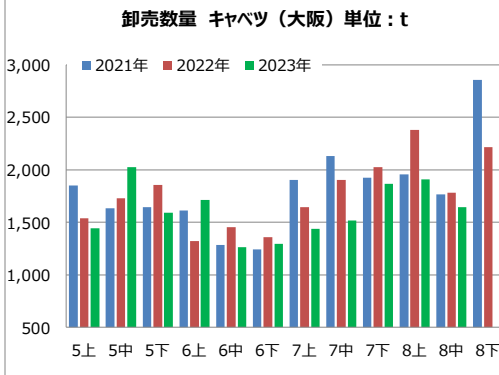


卸売数量の変化と価格動向[大阪]



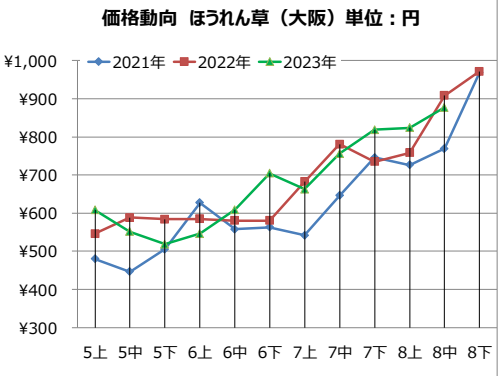
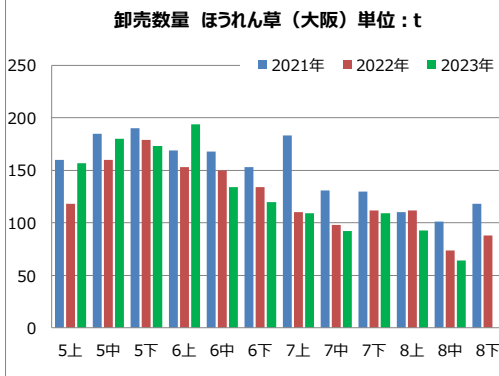
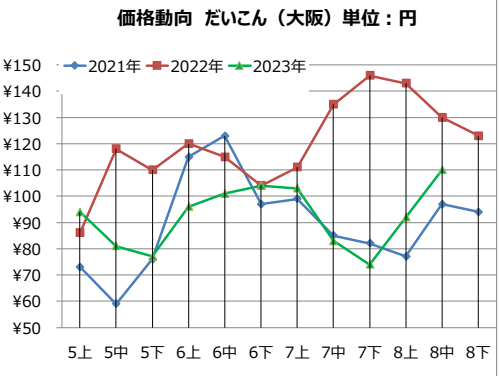
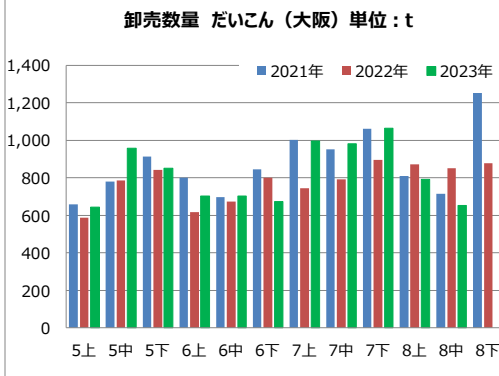
大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	1,850	1,636	1,647	1,614	1,285	1,241	1,906	2,129	1,927	1,954	1,767	2,854
	2022年	1,538	1,731	1,857	1,322	1,455	1,361	1,645	1,902	2,024	2,378	1,781	2,216
	2023年	1,445	2,024	1,593	1,711	1,263	1,297	1,438	1,517	1,867	1,911	1,643	
卸値	2021年	¥ 56	¥ 58	¥ 66	¥ 95	¥ 88	¥ 100	¥ 81	¥ 62	¥ 76	¥ 70	¥ 75	¥ 75
	2022年	¥ 103	¥ 89	¥ 103	¥ 100	¥ 87	¥ 77	¥ 96	¥ 88	¥ 77	¥ 69	¥ 72	¥ 66
	2023年	¥ 88	¥ 69	¥ 73	¥ 79	¥ 108	¥ 132	¥ 115	¥ 116	¥ 92	¥ 85	¥ 86	

大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	564	508	492	634	830	911	774	729	708	767	754	626
	2022年	453	519	562	560	583	766	847	730	821	728	686	629
	2023年	555	573	463	629	742	701	755	715	791	717	540	
卸値	2021年	¥ 139	¥ 154	¥ 207	¥ 226	¥ 140	¥ 99	¥ 114	¥ 135	¥ 162	¥ 127	¥ 128	¥ 249
	2022年	¥ 168	¥ 182	¥ 173	¥ 177	¥ 177	¥ 139	¥ 109	¥ 106	¥ 114	¥ 138	¥ 156	¥ 161
	2023年	¥ 158	¥ 162	¥ 174	¥ 160	¥ 126	¥ 136	¥ 121	¥ 126	¥ 131	¥ 139	¥ 164	



大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	658	779	914	802	697	846	1,003	951	1,062	811	715	1,262
	2022年	589	786	843	617	673	802	746	791	896	873	850	879
	2023年	645	957	851	702	703	675	997	980	1,063	792	653	
卸値	2021年	¥ 73	¥ 59	¥ 76	¥ 115	¥ 123	¥ 97	¥ 99	¥ 85	¥ 82	¥ 77	¥ 97	¥ 94
	2022年	¥ 86	¥ 118	¥ 110	¥ 120	¥ 115	¥ 104	¥ 111	¥ 135	¥ 146	¥ 143	¥ 130	¥ 123
	2023年	¥ 94	¥ 81	¥ 77	¥ 96	¥ 101	¥ 104	¥ 103	¥ 83	¥ 74	¥ 92	¥ 110	

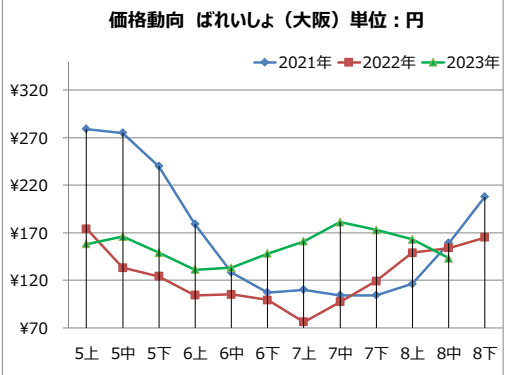
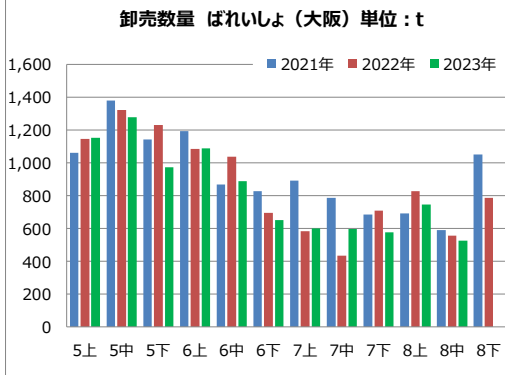
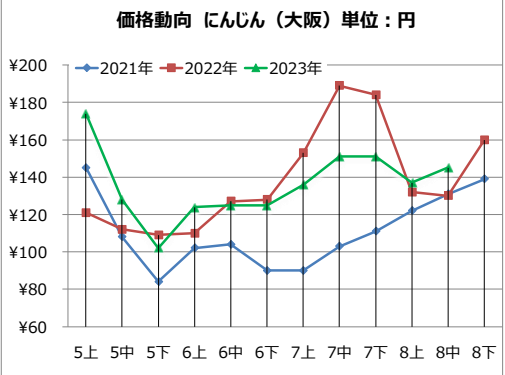
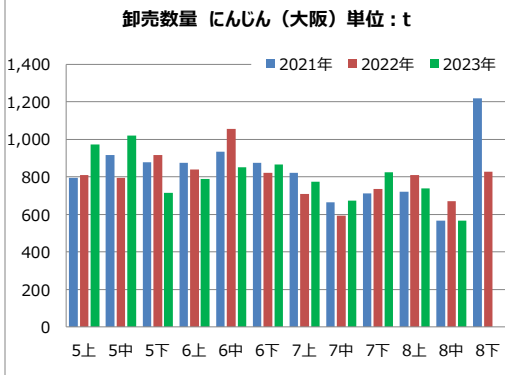
大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	160	185	190	169	168	153	183	131	130	110	101	118
	2022年	118	160	179	153	150	134	110	98	112	112	74	88
	2023年	157	180	173	194	134	120	109	92	109	93	64	
卸値	2021年	¥ 480	¥ 446	¥ 505	¥ 627	¥ 558	¥ 563	¥ 542	¥ 646	¥ 746	¥ 726	¥ 769	¥ 969
	2022年	¥ 546	¥ 588	¥ 584	¥ 585	¥ 580	¥ 580	¥ 682	¥ 781	¥ 735	¥ 758	¥ 908	¥ 972
	2023年	¥ 608	¥ 551	¥ 518	¥ 546	¥ 609	¥ 704	¥ 663	¥ 756	¥ 819	¥ 824	¥ 877	



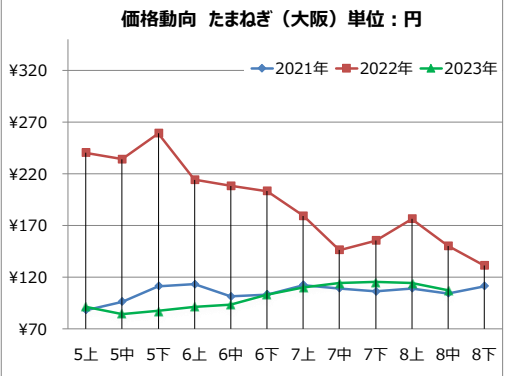
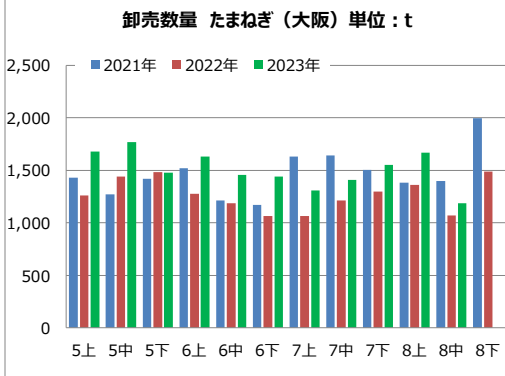
卸売数量の変化と価格動向[大阪]

大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	796	917	879	874	935	875	822	666	711	720	566	1,217
	2022年	810	795	917	838	1,055	823	710	593	737	809	671	827
	2023年	973	1,019	716	788	850	866	773	674	826	739	567	
卸値	2021年	¥ 145	¥ 108	¥ 84	¥ 102	¥ 104	¥ 90	¥ 90	¥ 103	¥ 111	¥ 122	¥ 131	¥ 139
	2022年	¥ 121	¥ 112	¥ 109	¥ 110	¥ 127	¥ 128	¥ 153	¥ 189	¥ 184	¥ 132	¥ 130	¥ 160
	2023年	¥ 174	¥ 128	¥ 102	¥ 124	¥ 125	¥ 125	¥ 136	¥ 151	¥ 151	¥ 137	¥ 145	

大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	1,062	1,379	1,141	1,193	868	828	893	788	685	692	589	1,049
	2022年	1,146	1,320	1,230	1,085	1,037	694	583	435	710	828	555	786
	2023年	1,151	1,278	973	1,088	887	650	601	597	578	745	526	
卸値	2021年	¥ 279	¥ 275	¥ 240	¥ 179	¥ 128	¥ 107	¥ 110	¥ 104	¥ 104	¥ 116	¥ 159	¥ 208
	2022年	¥ 174	¥ 133	¥ 124	¥ 104	¥ 105	¥ 99	¥ 76	¥ 97	¥ 119	¥ 149	¥ 154	¥ 165
	2023年	¥ 158	¥ 166	¥ 149	¥ 131	¥ 133	¥ 148	¥ 161	¥ 181	¥ 173	¥ 163	¥ 143	



大阪	時期	5上	5中	5下	6上	6中	6下	7上	7中	7下	8上	8中	8下
数量	2021年	1,432	1,270	1,421	1,522	1,211	1,169	1,630	1,641	1,504	1,380	1,396	1,996
	2022年	1,259	1,441	1,481	1,276	1,189	1,064	1,065	1,212	1,297	1,363	1,072	1,486
	2023年	1,676	1,770	1,477	1,633	1,459	1,443	1,311	1,407	1,553	1,666	1,188	
卸値	2021年	¥ 88	¥ 96	¥ 111	¥ 113	¥ 101	¥ 103	¥ 112	¥ 109	¥ 106	¥ 109	¥ 104	¥ 111
	2022年	¥ 240	¥ 234	¥ 259	¥ 214	¥ 208	¥ 203	¥ 179	¥ 146	¥ 155	¥ 176	¥ 150	¥ 131
	2023年	¥ 91	¥ 84	¥ 87	¥ 91	¥ 93	¥ 103	¥ 110	¥ 114	¥ 115	¥ 114	¥ 107	



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

