

野菜の消費動向と 年末年始の価格見通し

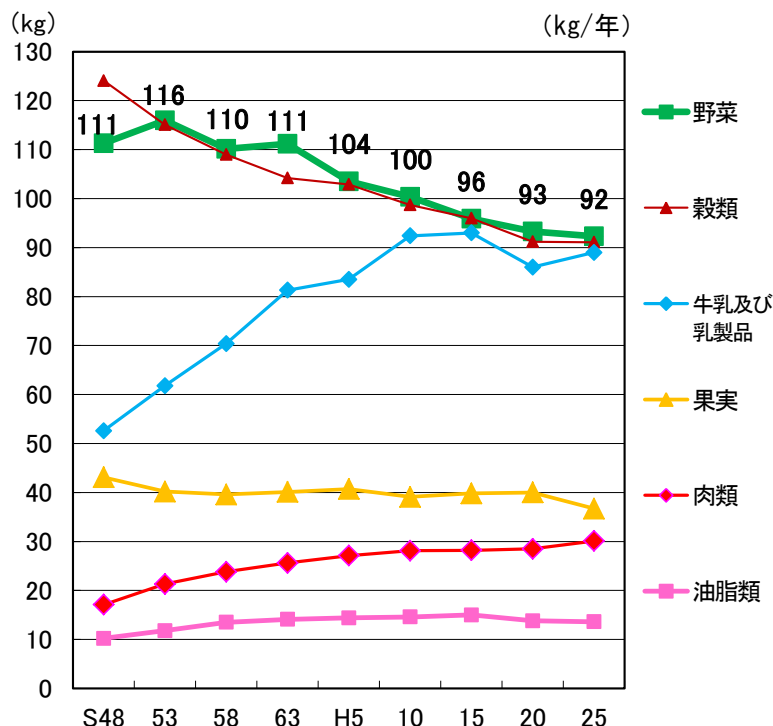
平成26年12月22日

生産局
園芸作物課

1 野菜の消費動向（食生活の多様化・洋風化）

- 野菜の消費量は、世帯規模の縮小、食生活の洋風化の進展等により長期的に減少。
- 近年、サラダの1人1年当たりの購入金額が増加していることから、煮物のように野菜を多く使う料理より、サラダ等の野菜の使用量が少ない料理が選好される傾向。

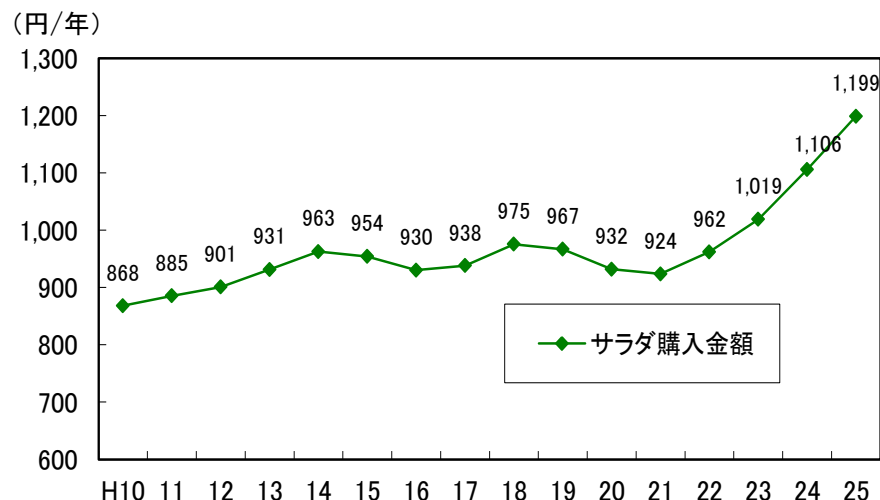
○ 主要農産物の消費動向



資料：農林水産省「食料需給表」

注：国民1人・1年当たり供給純食料の数値

○ サラダの購入金額の推移（1人1年当たり）



資料：総務省「家計調査」(農林漁家世帯を除く2人以上の世帯)

ただし、総務省「消費者物価指数(平成22年基準)」のサラダの指数により計算した

○ 一般的な煮物の野菜使用量、サラダの野菜使用量（4人分）

かぼちゃの煮物 600g
ふろふきだいこん 500g



コールスローサラダ 340g



参考資料：集英社 non-no野菜基本料理大百科

辻学園出版事業部 わが家の料理全集より園芸作物課で計算

2 野菜の品目別の購入状況等

- 品目別に見ると、レタス、キャベツ等の洋食や中華料理に向く品目の購入量は増加しているが、さといも、だいこん、ほうれんそう等の調理に比較的時間のかかる品目では減少傾向。
- 成人の野菜摂取量は、1人1日当たり283gに留まり、どの年代も摂取目標量（350g）を達成できていない。特に、若年層や働き盛り世代への摂取拡大のアプローチが必要。

- 2人以上世帯における品目別野菜購入量の推移
(平成14～16年の3年か平均を100とした場合)

	平成17年	20年	23年	24年	25年
レタス	108	108	111	116	121
キャベツ	99	116	119	120	120
はくさい	107	111	108	109	113
ピーマン	103	101	108	110	112
たまねぎ	99	107	107	107	110
トマト	99	98	98	101	108
にんじん	100	104	107	106	106
ねぎ	105	103	105	100	101
きゅうり	99	93	94	94	94
なす	100	97	92	90	93
だいこん	99	99	91	84	89
ほうれんそう	99	95	88	83	84
さといも	103	84	77	78	75

資料：総務省「家計調査」

2人以上の世帯における1人当たりの購入量。

- 「健康日本21（第2次）」※における野菜の位置付け

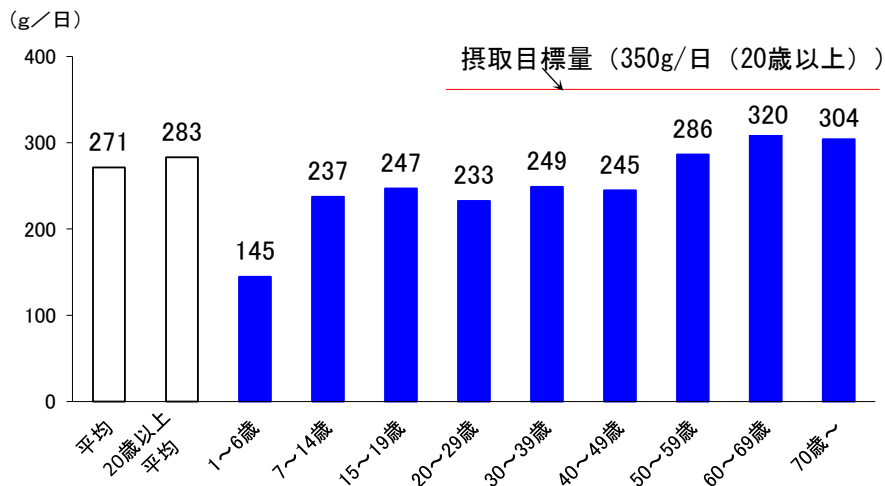
【目標】 野菜摂取量の増加

1日当たりの摂取量の平均値 350g（平成34）

【理由】 野菜摂取量の増加が、**体重コントロール、循環器疾患、糖尿病、消化器系のがん等に予防的に働く**等の研究結果を踏まえたもの。

※ 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針
(厚生労働省告示第四百三十号)

- 年代別野菜摂取量



資料：厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査報告」

3 野菜の摂取目標、栄養素等

- 野菜は、人の健康に不可欠な栄養素の重要な供給源に位置付けられ、1日当たり摂取目標量は、350グラム。
- 緑黄色野菜と淡色野菜を組合せ、日々の食生活でビタミン、ミネラル等をしっかり摂ることが必要。

(例) 摂取目標量(1日350グラム)に相当する野菜料理

キャベツ

冬キャベツは、甘みが増し、加熱しても煮崩れしにくく、炒め物、煮込み料理に向く食材。風邪予防や疲労回復に効果的な**ビタミンC**は外葉と芯の周りに多く含まれるので、捨てずに使うとよい。

たまねぎ

煮込み料理、炒め物、サラダ等何にでも使える万能野菜。日持ちがし、買い置きできる食材としても人気。機能性成分の**ケルセチン**は、抗酸化作用や抗炎症作用がある。

ほうれんそう

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、特に、**ビタミンK**、**葉酸**、**鉄分**が豊富。冬場の方が**ビタミンC**を多く含み、霜にあたることで甘みも増す。

ほうれんそう
のお浸し 70g

きんぴら
ごぼう 70g

レタス

生食でみずみずしさとパリッとした食感が楽しめるほか、炒め物やスープの食材としても活躍。**ビタミンK**や**カリウム**が豊富。

ぱれいしょ

でんぷんが主成分で、**ビタミンC・B₁**も豊富。でんぷんに包まれた**ビタミンC**は加熱しても壊れにくく、煮ても栄養価が高い。

野菜サラダ
70g

野菜炒め 140g

4 旬の野菜を使った鍋料理

- 「鍋料理」は、旬の冬野菜をたっぷり食べられる料理の代表格で、肉や魚も入り栄養バランスがよい。
- 味、食材ともバリエーションが豊富なことから、家庭や外食のほかイベントメニューでも大人気。

鍋ほか推進プロジェクト

～暖房ほどほどお鍋でほかほか～

フード・アクション・ニッポンの
季節プロジェクト。
鍋料理の多様な効用(国産食
材の消費拡大、家族団らん、健
康増進、CO₂排出削減、郷土料
理で地域おこし
等)を活かした各
地の鍋料理を紹
介・普及する活動。

お鍋で
ほかほか



鍋ほか推進プロジェクト

○事務局HP
<http://syokuryo.jp/season/winter/>

★★★ イベント紹介 (鍋ほか推進プロジェクト)

ニッポン全国鍋グランプリ2015

日本最大級の「鍋料理コンテスト」。

鍋料理を通じ、国産食材の活用、日本の食文化や地域おこしを支援する取組を
毎年、開催。

第11回目を迎え、50チームが参加予定。
昨年度(1日開催)の来場者(6万人)。

○実行委員会HP
<http://wako-sci.or.jp/nabe> (日時:平成27年1月24～25日
場所:埼玉県和光市役所内)

ご当地鍋
日本一決定戦!



第10回優勝:白川郷飛騨牛すったて鍋

はくさい

塩分を体外に排出する効果のある成分
カリウムを豊富に含む野菜。
水溶性のカリウムがスープに溶け出す
ので、鍋料理の具材として適材。

にんじん

抗酸化作用のある**β-カロテン**が豊富。
皮の近くに多く含まれるため、皮は、薄
めにむくとよい。鍋料理に彩りを添えて
くれる緑黄色野菜。

冬野菜たっぷり鍋



★★★ 野菜をたっぷり使える鍋料理は、
締めにご飯やめん類を入れると、スープに溶け出
たビタミン・ミネラルも残さず美味しくいただける。

だいこん

冬のだいこんは特に甘みが増しておいしく
感じられ、煮てもおろしにしても料理によく
合う。消化酵素**アミラーゼ**を含む野菜。

ねぎ

煮ると甘くやわらかな口当たりになり、
肉や魚の臭みを消す働きがある。
ビタミンA、血行をよくして体を温める作
用のある**硫化アリル**も含む。

(参考) 鍋料理いろいろ



岸朝子
の一言

にんにくとアンチョビが効いた、一風変わったイタリアン鍋。
キャベツは煮すぎず、シャキシャキ感が残る程度でいただきます。
最後にパスタを入れても美味しいですよ。

材料 4人前

キャベツ…600g (1/4個)
たまねぎ…200g (1個)
にんにく…30g
アンチョビ(フィレ)…40g
白ワイン…100cc
オリーブオイル…大さじ1
バター…20g
黒コショウ(できれば粗挽き)
…適宜
パセリ(飾り用)…適宜



作り方

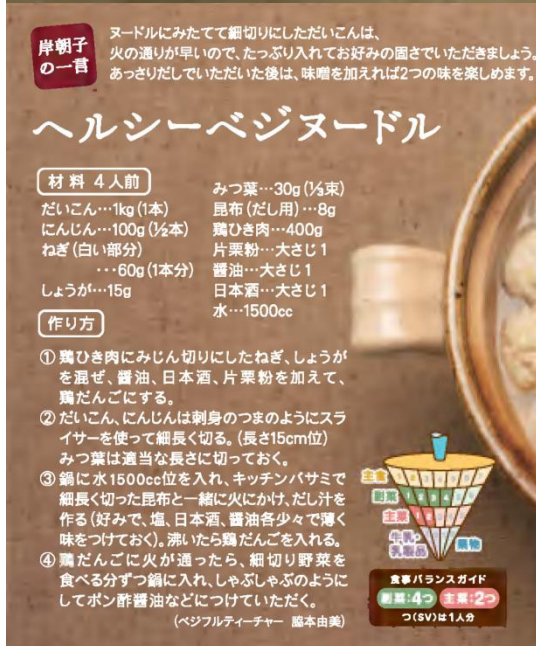
《下準備》

- キャベツは適当な大きさにちぎる
- たまねぎは薄切りにする
- にんにくはすりおろす
- アンチョビは粗く切る

- ① 鍋にすりおろしたにんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけて炒め、にんにくの香りがしてきたらたまねぎとアンチョビを入れて中火で炒める。
- ② たまねぎが透き通ったら、ちぎったキャベツと白ワインを入れて、鍋底からよく返して全体を混ぜ、蓋をして再度弱火にして10分蒸し煮する。
- ③ 粗く切ったアンチョビとバターを入れて全体に絡め、黒コショウをふり、お好みでパセリを飾る。

キャベツのイタリアン鍋

(ベジフルティーチャー 高梨幹子)



岸朝子
の一言

ヌードルにみたてで細切りにしたいごんは、
火の通りが早いので、たっぷり入れてお好みの量でいただきます。
あっさりだしでいただいた後は、味噌を加えれば2つの味を楽しめます。

ヘルシーベジヌードル

材料 4人前

だいこん…1kg (1本)
にんじん…100g (1/2本)
ねぎ(白い部分)
…60g (1本分)
しょうが…15g
みつ葉…30g (1/2束)
昆布(だし用)…8g
鶏ひき肉…400g
片栗粉…大さじ1
醤油…大さじ1
日本酒…大さじ1
水…1500cc

作り方

- ① 鶏ひき肉にみじん切りにしたねぎ、しょうがを混ぜ、醤油、日本酒、片栗粉を加えて、鶏だんごにする。
- ② だいこん、にんじんは剥身をつまのようにスライサーを使って細長く切る。(長さ15cm位) みつ葉は適当な長さに切っておく。
- ③ 鍋に水1500cc位を入れ、キッチンバサミで細長く切った昆布と一緒に火にかけ、だし汁を作る(好みで、塩、日本酒、醤油各少々で薄く味をつけておく)。沸いたら鶏だんごを入れる。
- ④ 鶏だんごに火が通ったら、細切り野菜を食べる分ずつ鍋に入れ、しゃぶしゃぶのようにしてポン酢醤油などにつけていただく。

(ベジフルティーチャー 藤本由美)



だし汁を鶏がらスープにして、
だいこんはピーラーを使ってきしむように
すると、ベトナム風ヌードルになります。
みつ葉をバクチーに変え、
トッピングにオニオンスライスや
もやしをせて楽しもう。



岸朝子
の一言

はくさいは煮ると甘味がでますので、やわらかくなるまで煮込みましょう。
味噌はそれぞれ塩分が違うので、味をみながら調節を。

材料 4人前

はくさい…600g (大1/2株)
ねぎ…100g (1本)
椎茸…100g (1袋)
ごぼう…100g (1/2本)
豆もやし…100g (小1/2袋)
豚バラ肉…300g
中華麺(生)…240g (2玉)
だし昆布(10cm角)…1枚
水…1400cc
味噌…180g
みりん…大さじ1
醤油…大さじ1
バター…大さじ1
にんにく
(すりおろし)…5g

作り方

- 《下準備》 鍋に水を入れ、だし昆布を入れてしばらくおく。
- ① はくさいを葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。
 - ② ねぎは斜め切り、椎茸は石づきをとる。ごぼうは大きめのさがきにし、水にさらして水気を切る。豚バラ肉は3cm幅に切る。
 - ③ 鍋を火にかけだしをとる。だし昆布をとり除く。ごぼうを加え、少しやわらかくなるまで煮る。
 - ④ みりん、醤油を加え、はくさい、ねぎ、椎茸、豆もやし、豚肉を加えて煮る。
 - ⑤ 煮立ったら、味噌、バター、にんにくを加えて煮込めば出来上がり。
- ☆ 最後は残りのスープに、茹でた中華麺を加え味噌ラーメンを作る。



(ベジフルティーチャー 小倉倫子)



岸朝子
の一言

にんじんはピーラーでひらひらにすると
火の通りも早く、見た目も華やか。
鶏だんごの中にもにんじんがたっぷりです。
煮込むとより甘味がでる野菜ですので、たくさん入れて
美味しさを楽しみましょう。

ピリ辛にんじん鍋

材料 4人前

にんじん(ひらひらに)…100g (1/2本)
もやし…250g (1袋)
えのき…200g (2袋)
みつ葉…適量(お好みで飾り)
中華蒸し麺…150g (1玉)
【鶏だんご】
にんじん…200g (1本)
鶏ひき肉…200g
酒…大さじ1
卵白…1個分
片栗粉…大さじ1
【だし汁】
水…1000cc
昆布・鰹節…適量
味噌…大さじ2
豆板醤…大さじ1

作り方

- ① もやしは根をとり、えのきは根元を切って洗い、ザルにあげておく。
- ② にんじんの1/2本程度はピーラーでひらひらの長い状態に。残りのにんじんは鶏だんご用にみじん切りにする。
- ③ 鶏だんごを作る。ボウルにすべての材料を入れ、粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- ④ 土鍋にだし汁を一口大の大きさにすくいながら加える。鶏だんごに火が通ってきたら、えのき、もやしを入れ蓋をする。最後に、みつ葉を飾る。

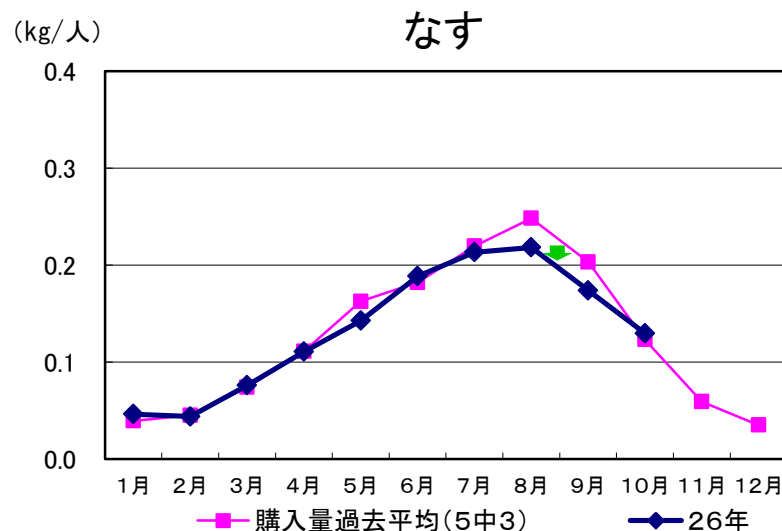
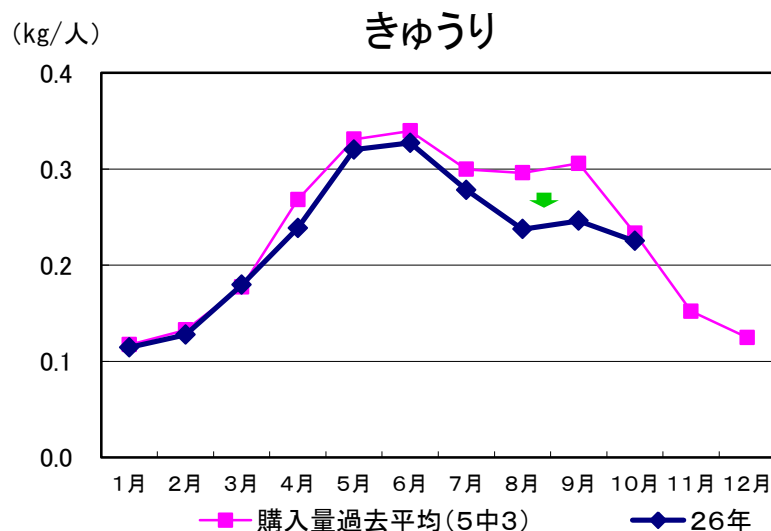
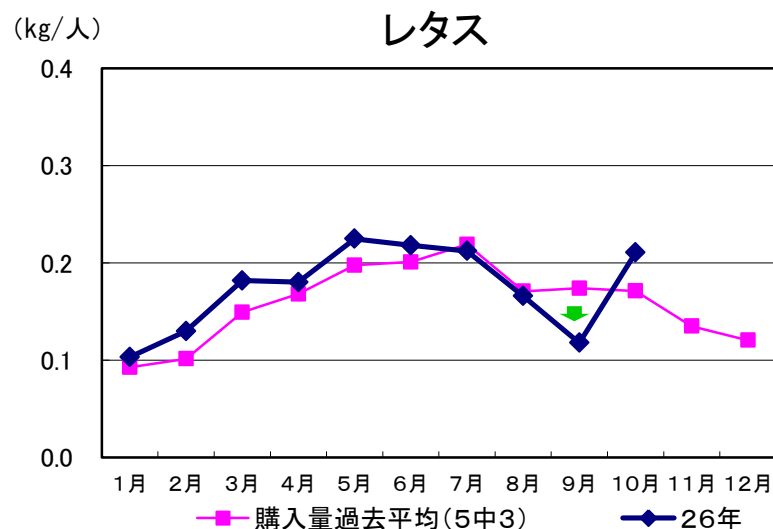
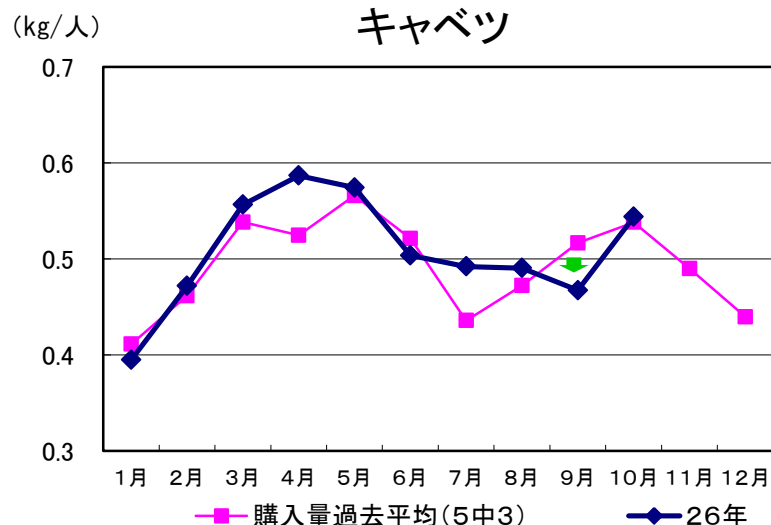
☆ 締めはサッと湯通しした中華麺で!!
(表面の油分をとるだけなので、茹ですぎに注意)
(ベジフルティーチャー 古池由紀)



5 今夏の野菜の購入数量

○ 今夏は、8月以降の日照不足等の影響で、9月まで価格が高騰したことにより、購入数量が減少。
一方、10月以降は、価格が落ち着いたため、購入数量が回復。

○ 野菜の月別購入数量の推移

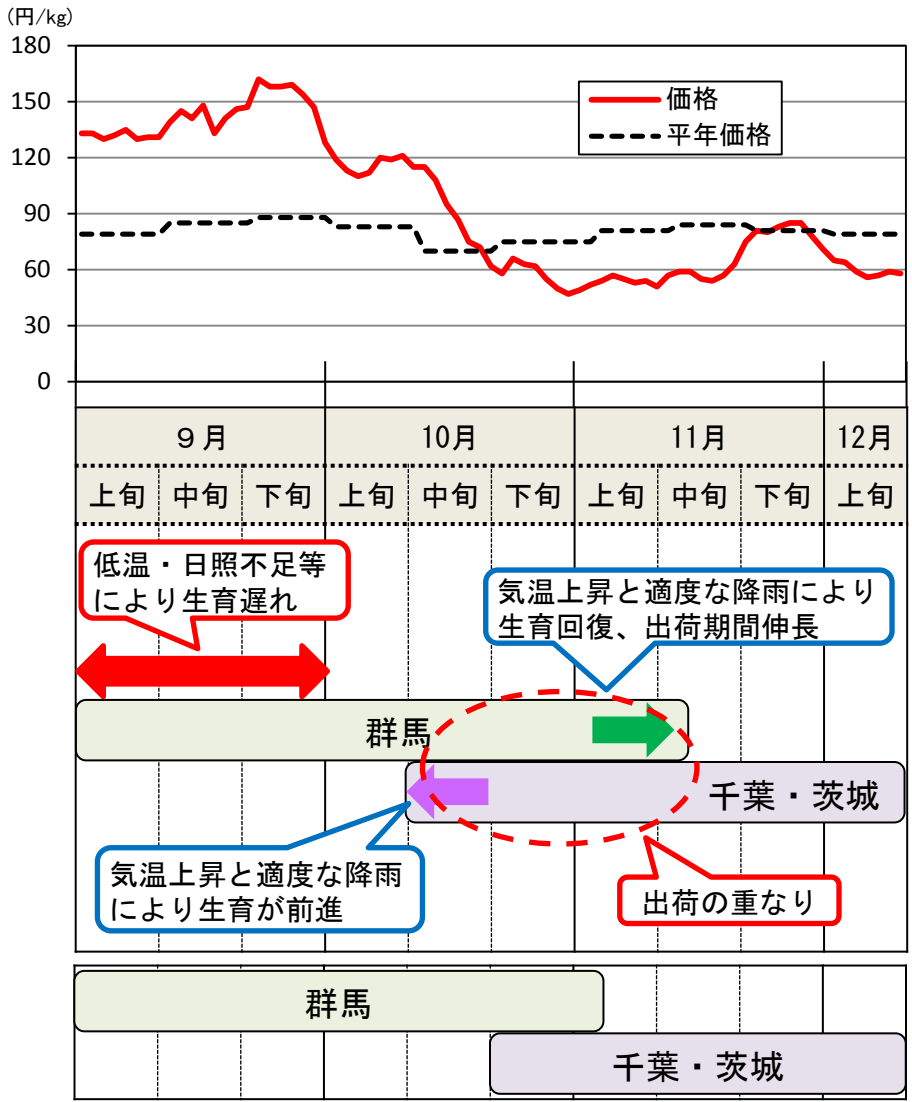


資料：総務省「家計調査」。2人以上の世帯（農林漁家世帯を除く結果）における1人当たりの量。

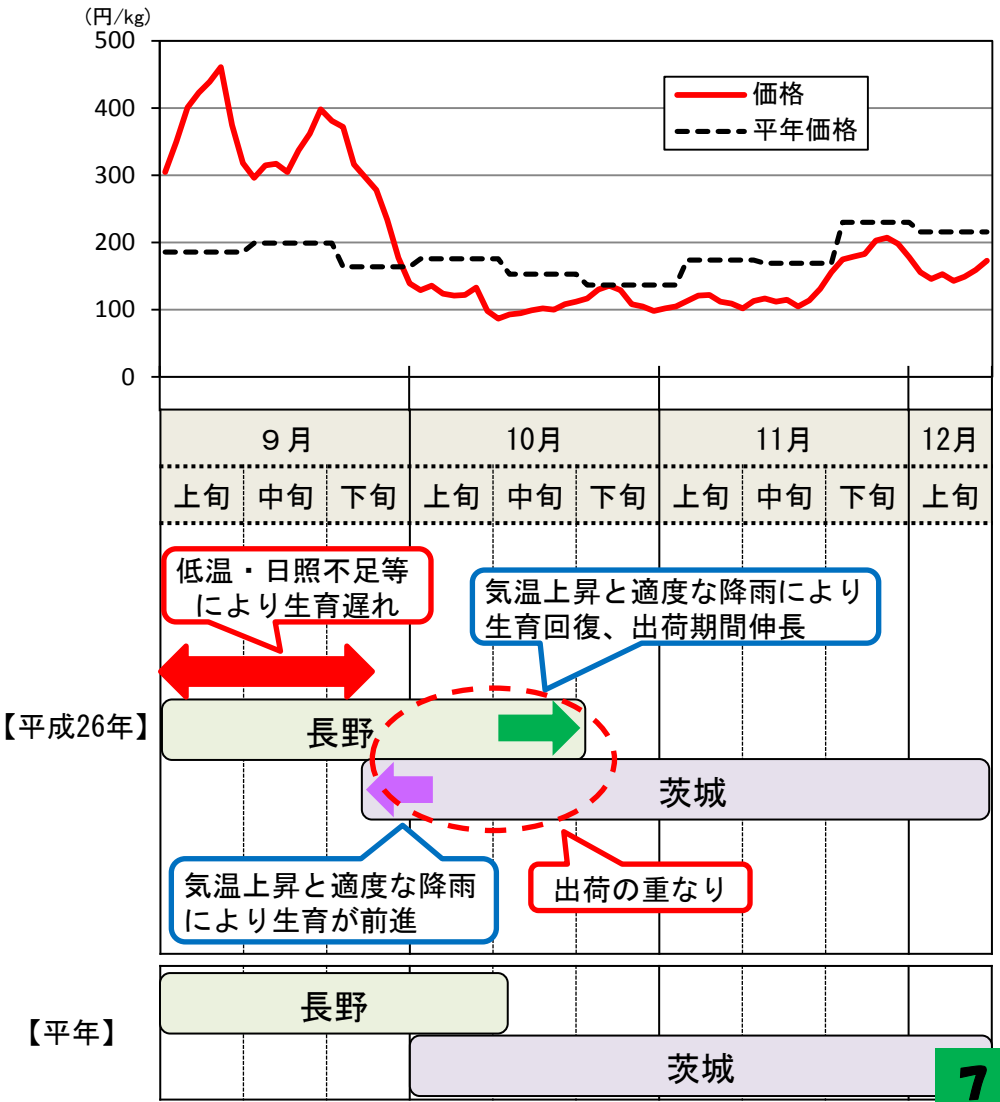
6 野菜の生育状況と価格推移（キャベツ・レタス）

○ 今夏は、8月以降の日照不足、低温等により、多くの野菜で生育が遅れるなどし、価格が上昇。
一方、9月以降、気温上昇と適度な降雨等により、夏産地の生育が回復し、生育が順調であった秋産地の出荷と重なり、供給量が増加して、10月に入り価格が下落。

○ キャベツ



○ レタス



7 夏以降の野菜の価格動向

○ 本年は、野菜全般で8月から9月にかけて価格が上昇した後、10月以降価格が下落。

東京都中央卸売市場における指定野菜の価格動向

(円/kg)

品 目	7月		8月		9月		10月		11月		12月上旬		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比	価 格	平年比
だいこん	76	90%	102	116%	122	116%	72	84%	52	70%	46	75%	49	77%	52	81%	55	86%	55	86%	60	94%
にんじん	114	82%	114	80%	114	84%	90	71%	85	67%	85	78%	89	80%	92	83%	97	87%	102	92%	102	92%
はくさい	66	106%	113	141%	146	164%	54	78%	33	60%	32	74%	33	69%	34	71%	34	71%	34	71%	34	71%
キャベツ	69	90%	94	127%	140	167%	82	109%	63	78%	58	74%	77	93%	79	95%	80	96%	85	102%	94	113%
ほうれんそう	617	107%	778	118%	728	106%	478	88%	426	99%	366	88%	510	114%	536	120%	565	126%	599	134%	607	136%
ねぎ	379	101%	340	98%	304	87%	244	80%	244	85%	256	98%	280	104%	288	107%	300	112%	295	110%	311	116%
レタス	163	126%	234	134%	312	176%	108	72%	135	73%	157	74%	300	118%	306	120%	346	136%	338	133%	369	145%
きゅうり	210	89%	391	163%	345	132%	272	96%	394	104%	371	98%	530	123%	546	127%	551	128%	556	129%	552	128%
なす	306	99%	292	130%	358	132%	260	92%	379	99%	492	105%	530	112%	545	115%	538	113%	536	113%	556	117%
トマト	300	96%	264	87%	434	114%	338	80%	343	82%	375	90%	398	97%	404	98%	424	103%	421	102%	428	104%
ピーマン	312	89%	351	117%	451	148%	311	96%	338	95%	368	95%	471	103%	494	108%	511	112%	542	119%	533	117%
ばれいしょ	136	99%	131	94%	118	95%	92	79%	91	78%	94	80%	95	81%	89	75%	92	78%	95	81%	92	78%
さといも	406	120%	371	122%	340	132%	269	113%	244	113%	266	118%	294	111%	281	106%	279	106%	316	120%	294	111%
たまねぎ	120	117%	132	116%	110	104%	82	80%	82	80%	85	80%	92	84%	86	79%	83	76%	92	84%	88	81%
指定野菜計	166	98%	195	113%	211	119%	133	84%	136	84%	134	86%	162	98%	157	95%	180	109%	171	104%	168	102%

資料：日別は、大臣官房統計部「青果物卸売市場調査」（築地、大田、豊島、淀橋）月・旬別は、東京中央市場青果卸売会社協会調べ（日別の4市場＋葛西、北足立、板橋、世田谷、多摩NT）

注1：平年比とは、過去5カ年の旬別価格の平均値と当該旬別価格等との比である。

注2：平年比が120%以上となっているセルを赤色セル、80%未満となっているセルを青セルとした。

8 野菜の生育状況及び価格見通し（年末・年始）について（１）

＜東京都中央卸売市場における主産県及び卸売会社からの聞き取りによる＞

（総論）

品 目	現 在 の 生 育 状 況
根 菜 類 (だいこん、にんじん)	生育は、概ね順調。
葉 茎 菜 類 (はくさい、キャベツ等)	生育は、概ね順調。 ただし、レタスは低温の影響で生育遅れ。
果 菜 類 (きゅうり、なす等)	生育は、概ね順調。
土 物 類 (ばれいしょ、さといも、 たまねぎ)	生育は、概ね順調。

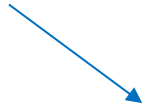
（各論）

品 目	主 産 県 ※（ ）書き は昨年12月の 入荷シェア	今 後 の 生 育 及 び 出 荷 見 通 し	価 格 見 通 し (平年比)	
			年末(12月下旬)	年始(1月上旬)
だ い こ ん	千 葉(47%) 神 奈 川(42%)	・ 生育は概ね順調であり、 <u>出荷数量、価格ともに概ね平年並になる見込み。</u>	→	→
に ん じ ん	千 葉(80%) 埼 玉(7%)	・ 主産地において生育期の適度な降雨等により、肥大が進んでおり、 <u>出荷数量が平年を上回るため、価格は平年を下回る見込み。</u>	↘	↘
は く さ い	茨 城(92%)	・ 主産地において生育期の適度な降雨等により、肥大が進んでおり、 <u>出荷数量が平年を上回るため、価格は平年を下回る見込み。</u> ・ ただし、今後気温が低下し、鍋需要が増加すれば、価格が上昇する可能性。	↘	↘
キ ャ ベ ツ	愛 知(50%) 千 葉(32%)	・ 主産地において、10月の台風18号及びその後の曇雨天の影響で、根の張りが弱く、やや小玉傾向となっているものの、 <u>出荷数量、価格ともに概ね平年並になる見込み。</u> ・ ただし、低温が続けば、根の張りが弱いため生育が遅れ、価格は平年を上回る可能性。	→	→

8 野菜の生育状況及び価格見通し（年末・年始）について（2）

品目	主産県 ※（ ）書き は昨年12月の 入荷シェア。	今後の生育及び出荷見通し	価格見通し （平年比）	
			年末(12月下旬)	年始(1月上旬)
ほうれんそう	群馬(39%) 埼玉(17%)	- 生育は概ね順調であり、<u>出荷数量、価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。 - ただし、ほうれんそうは特に低温などの気象変化の影響を敏感に受けやすい品目であるため、今後の気象によっては生育が遅れ、価格は平年を上回る可能性。	→	→
ねぎ	千葉(21%) 埼玉(20%)	生育は概ね順調であり、<u>出荷数量、価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。	→	→
レタス	静岡(30%) 茨城(17%)	- 年末にあつては、主産地で10月の台風18号の大雨に伴う定植遅れに加え、12月の低温により生育が遅れ、<u>出荷数量が平年を下回る</u>ため、<u>価格は平年を上回る</u>見込み。 - 年始にあつては、定植遅れ等の影響が解消され、<u>出荷数量、価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。 - ただし、レタスは特に低温などの気象変化の影響を敏感に受けやすい品目であるため、今後の気象によっては生育が遅れ、価格は平年を上回る可能性。	↗	→
きゅうり	宮崎(40%) 千葉(18%)	主産地で低温等の影響により、生育が遅れており、<u>出荷数量が平年をやや下回る</u>ものの、<u>価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。	→	→
なす	高知(60%) 福岡(22%)	主産地で低温等の影響により、生育が遅れており、<u>出荷数量が平年をやや下回る</u>ものの、<u>価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。	→	→
トマト	熊本(46%) 愛知(20%)	主産地で低温等の影響により、生育が遅れており、<u>出荷数量が平年をやや下回る</u>ものの、<u>価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。	→	→
ピーマン	宮崎(33%) 茨城(26%)	主産地で低温等の影響により、生育が遅れており、<u>出荷数量が平年をやや下回る</u>ものの、<u>価格ともに概ね平年並</u>になる見込み。	→	→

8 野菜の生育状況及び価格見通し（年末・年始）について（3）

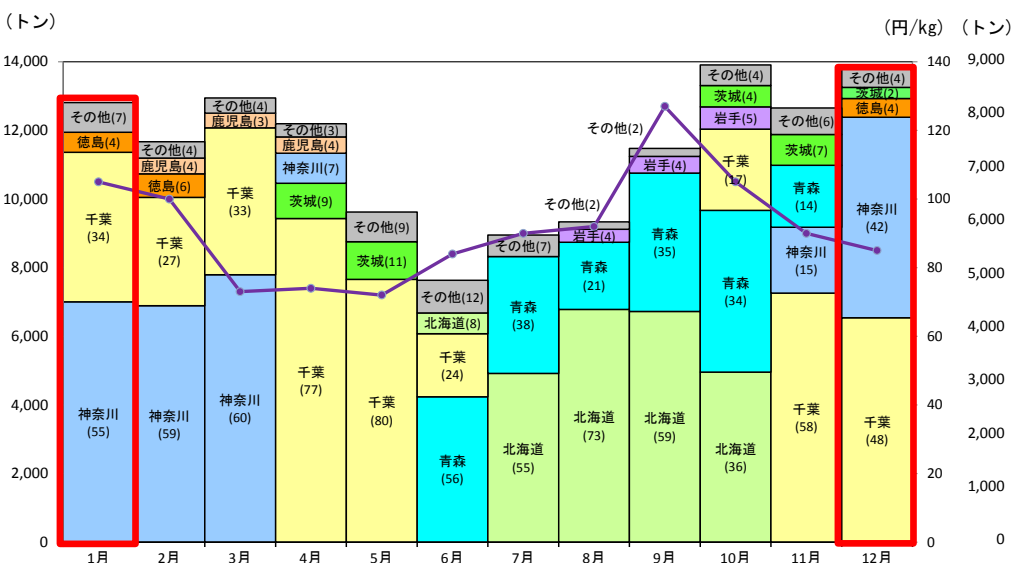
品目	主産県 ※（ ）書き は昨年12月の 入荷シェア。	今後の生育及び出荷見通し	価格見通し （平年比）	
			年末(12月下旬)	年始(1月上旬)
ばれいしょ	北海道(87%) 長崎(13%)	・北海道において収量は平年を上回り、 <u>出荷数量が平年を上回る</u> ため、 <u>価格は平年を下回る</u> 見込み。		
さといも	埼玉(60%) 千葉(16%)	・生育は概ね順調であり、 <u>出荷数量、価格ともに概ね平年並</u> になる見込み。		
たまねぎ	北海道(88%)	・収量は概ね平年並であり、 <u>出荷数量、価格ともに概ね平年並</u> になる見込み。		

(参考) 野菜の産地リレー (1)

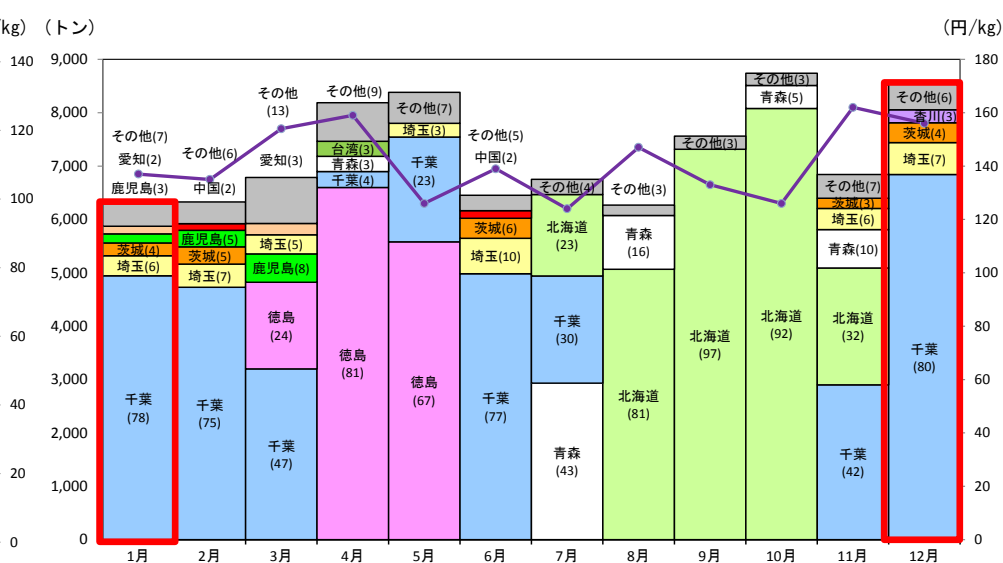
○ だいこん・にんじんの主産地は、夏から秋・冬にかけて、北海道・東北(青森等) から関東(千葉・神奈川)に切り替わる。[根菜類]

○ 月別入荷量と卸売価格の推移(平成25年、東京都中央卸売市場)

だいこん



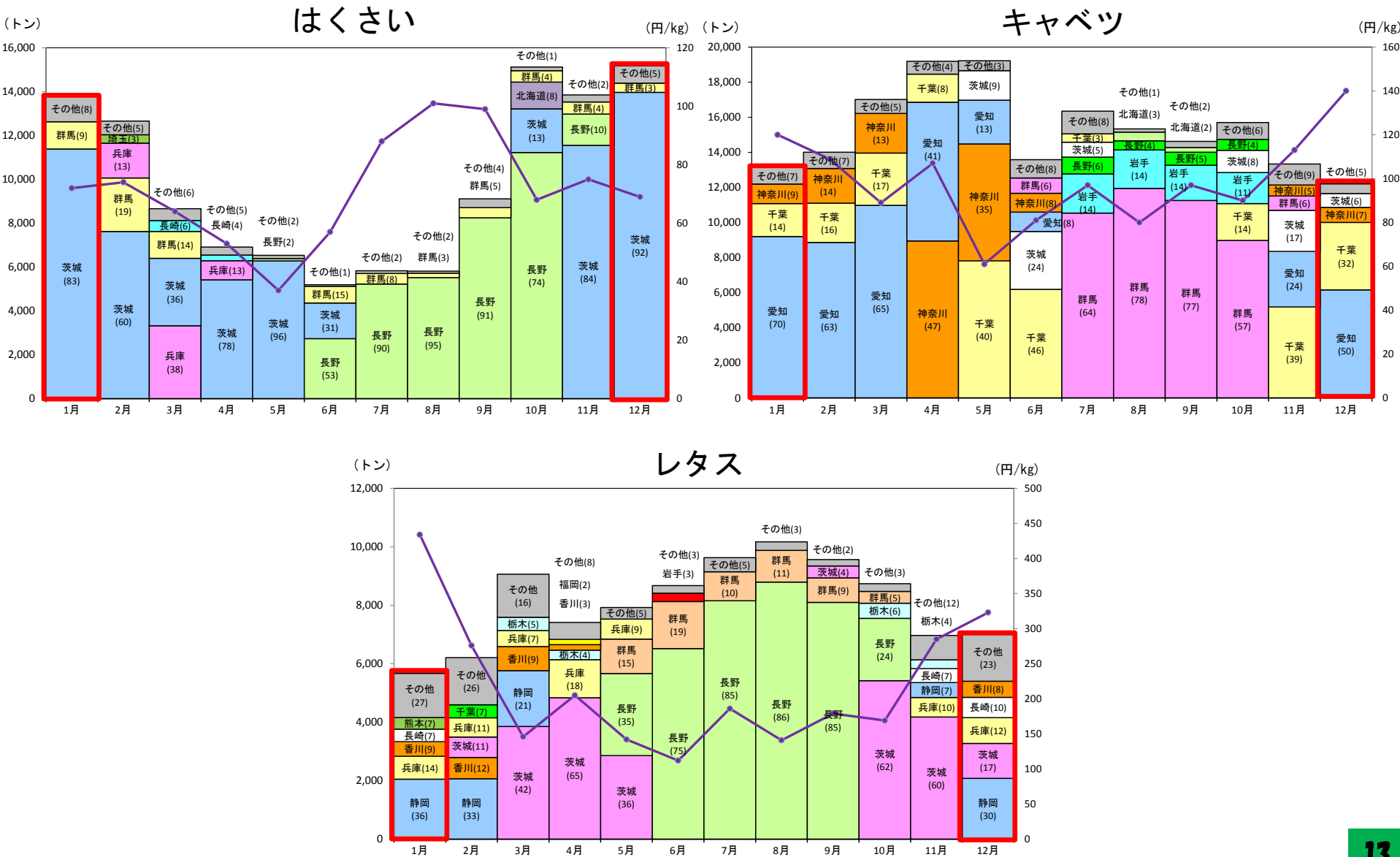
にんじん



農畜産省振興機構「ベジ探」 原資料：平成25年東京都中央卸売市場年報（以下同じ）

(参考) 野菜の産地リレー (2)

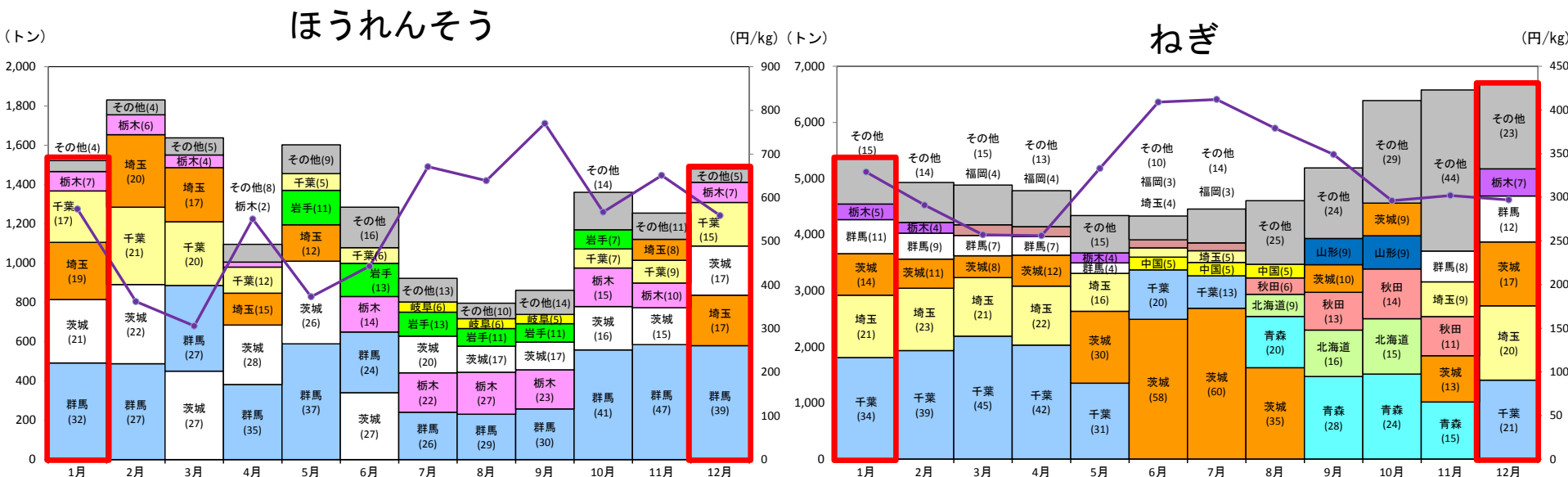
○ はくさい、キャベツ及びレタスの主産地は、夏から秋にかけて、冷涼な関東高冷地(長野・群馬等)から温暖な関東・東海(茨城・千葉・静岡・愛知等)に切り替わる。[葉茎菜類①]



(参考) 野菜の産地リレー (3)

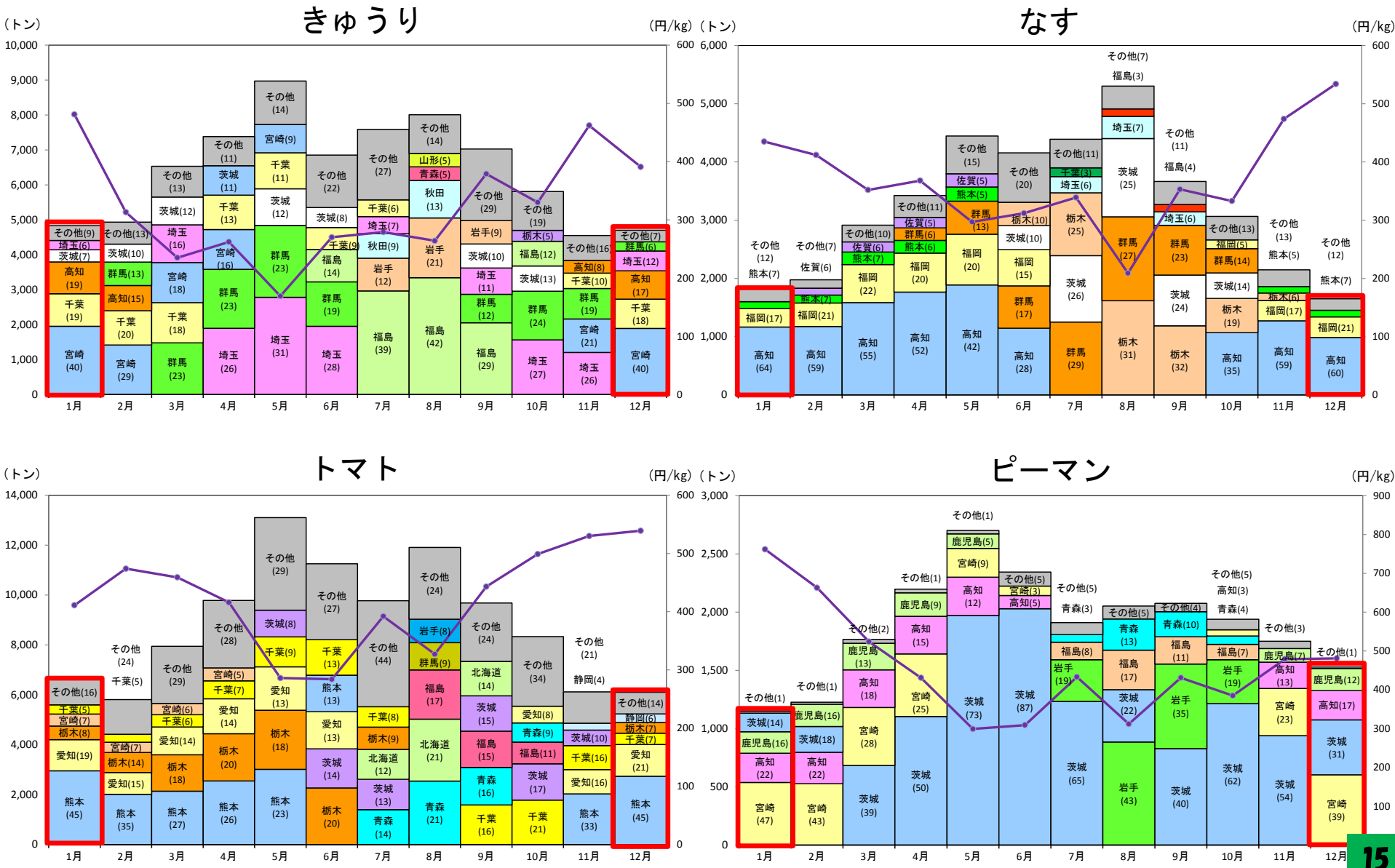
○ ほうれんそうの主産地は、一年を通して出荷される関東(群馬・茨城等)の他、一部産地では、秋から冬にかけて、東北(岩手等)から関東(埼玉・千葉等)に切り替わる。

ねぎの主産地は、夏から秋にかけて、関東(茨城・千葉等)から北海道・東北(青森等)に、秋から冬にかけて再び関東(茨城・千葉・埼玉等)に切り替わる。〔葉茎菜類②〕



(参考) 野菜の産地リレー (4)

○ きゅうり、なす、トマト及びピーマンの主産地は、夏から秋・冬にかけて、東北(青森・岩手・福島等)・関東(群馬・栃木等)から四国・九州(高知、熊本、宮崎等)に切り替わる。[果菜類]



(参考) 野菜の産地リレー (5)

○ ばれいしょ及びたまねぎは、夏から翌春まで北海道産が出荷され、さといもは、秋から翌春まで関東(千葉・埼玉)産が出荷される。[土物類]

