

意外にもこんな機能性がある野菜類

夏を迎えた。この時期、野菜をより多く摂取したほうがいいが、サラダなど生食で食べられる量は知れている。本当は調理したほうがいい、と若い主婦などは知っているものの、調理法が分からない、時間がないなどの理由でなかなか野菜料理に手が届かない。そこで盛んなのは、簡単にメニューを教えて

くれるクックパッドの活用である。一方、野菜を摂取する能動的な理由になり得るのが、野菜の機能性のアピールだ。これまでは栄養成分の強調だったが、いまは科学的に証明されていけば、機能性表示ができる。摂取したらどんな効能効果があるか、と実証的なのが機能性。これでこの夏を乗り切りたい。

野菜生産者のための相場研究

キュウリ

夏に必食！ 擦り下ろすとダイエットにも効果が

【概況】

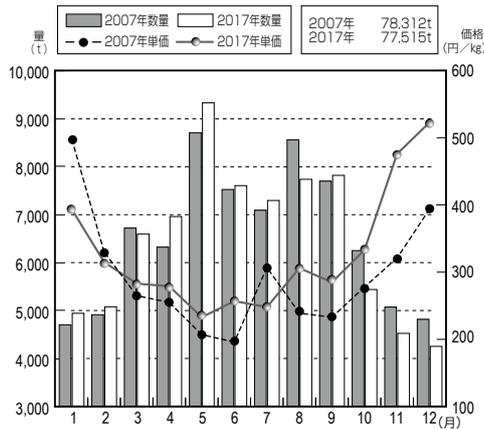
東京市場におけるキュウリの入荷動向を07年と17年の10年間を比べても、数量はほぼ変化なし、単価は10%程度高くなっているが、これは相場の反動幅の範囲内で、ほぼ変わらないといえる。キュウリのピークは夏場が中心で5月から増え9月まで入荷量が多い。産地としては、東京市場の場合は埼玉、群馬、千葉、茨城の関東産地が上位を占めるが、夏秋期には福島が圧倒的な主産地である。冬春期は宮崎、高知が中心だ。

【背景】

キュウリは「世界一栄養がない野菜」とのギネス認定は誤訳である。本来は最もカロリーの低い果物とされている。100g当たり約14キロカロリーと低カロリー。ビタミンやミネラル類ではビタミンKが多く、さらに様々な栄養成分を幅広く含んでいる。その機能性としては、利尿、むくみの改善、ほてりやのぼせの緩和、ダイエットサポート、健康な肌の維持、とりわけ夏場に多い、水分不足によるむくみにいい。瓜類には体内の熱を排出する機能がある。

【今後の対応】

東北6県が、キュウリに味噌などをつけて丸かじりし、体温を下げようという「キュウリピズ」を毎夏、展開している。世界一栄養がない、といったとんでもない迷信を覆して、今年はその機能性を重視したPR活動を期待したい。キュウリに含まれる脂肪分解酵素は擦り下ろすことで放出されるため、キュウリおろしやスムージーに加えてもいい。昔は夏の遠足・登山などにキュウリは水分補給の必需品。熱を緩和する機能が重要だったのだ。



ナス

栄養成分・機能性はゼロと無能扱い。血圧降下作用あり

【概況】

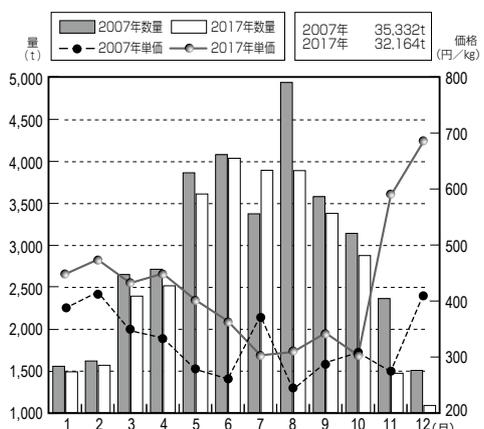
東京市場のナスの入荷は夏場にピークを迎える。そこでナス（長ナス、米ナス、小ナスは含まない）の入荷を07年と17年を比べてみる。数量では9%程度の減、単価は25%高くなった。入荷量の推移からみて、この減少幅ならやや漸減状態程度。単価高は、冬春主体ながら周年産地の高知、入荷量は変わらずシエアが07年40%、17年に43%と増え、ナスのトップ産地をキープしているからだ。2位の群馬は数量も増え、シエアが21%だ。

【背景】

ナスは、早くから栄養成分・機能性成分ゼロと無能扱いされてきた。ところが昨年、ナスにはコリンエステルという血圧降下作用がある機能性成分が大量に含まれていることが発見されると、早速、主産地である高知県農業技術センターが、ナスの付加価値をさらに高めることができる好適品種を選び、食味と機能性成分の確保、さらに「酸化炭素の供給で高収量を上げる栽培法を開発している。19年度までに生鮮と加工品の試験販売で収益増を実証する。

【今後の対応】

ナスといえば周年ある通常の千両系ナスと、秋～春中心で夏場にはほぼなくなる長ナスが出回っている。天ぷらや漬物などに需要が強い長ナスの周年生産・出荷が望まれ続けているが、この10年間、ナス全体に占める長ナスは20%程度に固定された。どちらのナスが機能性成分が多いかは、これから実証されていくが、少なくとも無能扱いされていたナスでは消費者にナスで血圧を下げ涼しくしてもらおう。



今年の市場相場を読む

見た目も実際も栄養・機能性豊富。夏場にお勧め

ピーマン

【概況】

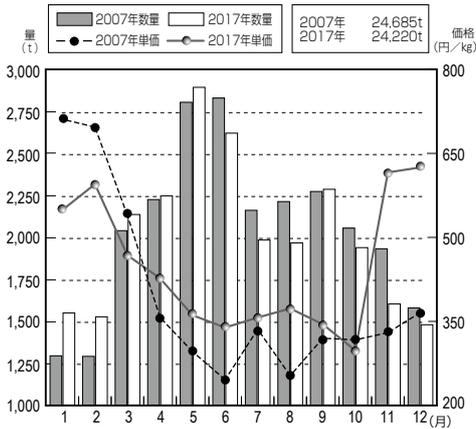
東京市場におけるピーマンの入荷は、07年対17年で数量98%とほぼ変わらず、単価は16%高程度なので、順調に推移してきたといえる。主産地は変わらず茨城だが、シェアは07年56%、17年48%と8ポイント減は有意差だ。夏秋産地の岩手のシェアは12%前後で変化ないが、冬春産地で単価の高い宮崎16%、高知10%はともにシェアを伸ばしたことが背景にありそう。ピークは夏場だが、なぜか7月に一時入荷が減る年が多い。

【背景】

ピーマンは嫌いな野菜のランキングでベスト3を外したことがないが、その販売は安定している。見るからに栄養豊富な緑黄色野菜の代表格だ。母親たちは子どもになんとか食べさせたい野菜である。実際、ピーマンにはビタミンAとCが豊富でB₁、B₂、D、P、鉄やカルシウムなどのミネラル分も。細胞の働きを活性化して夏バテを防ぎ、疲労回復に効果を発揮する。油で炒めれば、ビタミンAの吸収率を高めるなど、一石二鳥の機能性を持つ。

【今後の対応】

国産のピーマン類は緑、赤、黄色の3種類が中心。緑と赤は同じ、未熟なものが緑色、完熟すると赤色になるが、黄色などはまた別の品種。輸入を含めてパプリカの消費も増えてきたが、見るからに健康に良さそう、と主婦たちに思われているのはいいこと。成分はあまり変わらないが青臭いピーマンより甘いパプリカを増やしていく方向が望まれる。とりわけこれからの夏場、学校給食がなく野菜の不足しがちな時期、ピーマンを大いに食べさせたい。



セロリ

夏場は需要期。独特の香りに含まれる豊富な機能性

【概況】

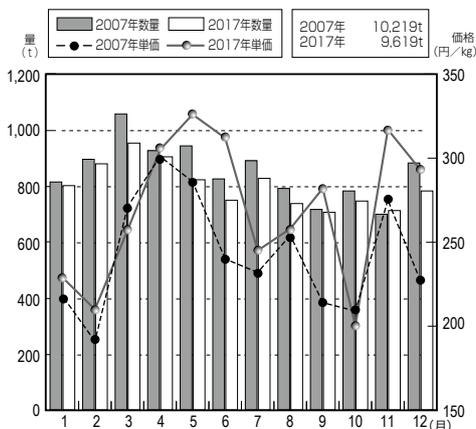
東京市場のセロリの入荷動向を10年対比してみると、数量で6%減、単価は10%高だ。秋～春までは、静岡、愛知、香川、福岡などの洋野菜産地だが、6～9月の夏場を中心に長野が9割を超える絶対産地だ。ただし、周年を通じて、国産のリレーと輸入品も含めて、非常にコンスタントに入荷している。17年の場合、1位は長野41%、2位静岡25%であり、東京市場の輸入品は3%程度だが、全体輸入量は8000t前後だ。

【背景】

セロリはビタミンB群、C、E、βカロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などが茎よりも葉のほうが豊富だ。セロリには独特の香りがあるが、その成分のアピニンもセネリンも気持ち落ち着け、ストレスを緩和。βカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にして美肌作り。葉に含有のフラジリンは血の巡りをよくするし、カリウムは利尿効果がある。夏場はほぼ長野産のため、清涼な高原野菜のイメージが付帯する。夏の体調管理には必食野菜だ。

【今後の対応】

冬場を受け持つ西日本の産地の終盤と、静岡や愛知が始まり重なる春に入荷が多いが、消費が活発化するのは、サラダ需要が高まる夏場だ。セロリはクセが強い野菜であり、それだけ機能性も高いものの、人によって好き嫌いがある。しかしシャリシャリした食感と独特の香りが、サラダや中華風の炒め物にはよく合う。外食でのサラダや自身の購買のきっかけにもつながっているのだろう。最近では居酒屋などで野菜スティックとして提供されている。



流通ジャーナリスト

小林 彰一

青果物など農産物流通専門のジャーナリスト。(株)農経企画情報センター代表取締役。「農経マーケティング・システムズ」を主宰、オビニオン情報紙「新感性」、月刊「農林リサーチ」を発行。著書に「日本を襲う外国青果物」「レポート青果物の市場外流通」「野菜のおいしさランキング」などがあるほか、生産、流通関係紙誌での執筆多数。