平成29年8月21日
独立行政法人農畜産業振興機構

今回は、近年生産量が年々増加し、栄養価も高い「こまつな」を紹介する。
こまつなは、江戸時代から庶民に親しまれてきた野菜で、寒暖に強い野菜であり、特に野菜の不足する冬場には重宝されていたことから、地域によっては雑煮などの料理に欠かせないものとなっている。

原産地と日本への渡来

こまつなの原産地は日本であるが、中国から渡来した“かぶ”が祖先といわれている。名前の由来は江戸時代、小松川地域（東京都江戸川区）に八代将軍徳川吉宗が鷹狩りで訪れた際に食べた雑煮の中に香りのよい青菜が入っており、その地名をとって「こまつな」と命名されたという説が代表的である。

こまつなとその仲間たち

こまつなに近い葉茎菜には様々な種類があり、新潟県の女池菜（めいけな）や大崎菜（おおさきな）、福島県の信夫菜（しのぶな）、関西の畑菜（はたけな）や大和真菜（やまとまな）など、地方品種も多い。

生産状況

農林水産省の「野菜生産出荷統計」によると、作付面積は平成18年の5650ﾍｸﾀｰﾙから平成27年は6860ﾍｸﾀｰﾙと年々増加しており、出荷量も平成18年の7万4800ﾄﾝから平成27年は10万200ﾄﾝと増加している（図1）。
平成27年の都道府県別出荷量は1位の埼玉県が1万4000ﾄﾝで、全国の14%を占めており、次いで茨城県が1万1000ﾄﾝ（同11%）、福岡県が約1万ﾄﾝ（同10%）東京都が約8000ﾄﾝとなっている。続いて群馬、神奈川、千葉と続き関東地方からの出荷が全国の半数以上を占めている（図2）。
東京都中央卸売市場における28年の入荷状況は、年間を通して毎月1000～1300ﾄﾝ程度と安定的な入荷となっている（図3）。

栄養と効用

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、ビタミンとミネラルを豊富に含む。ビタミンKは、こまつな100g当たりの含有量が1日の摂取目安量の3倍も含まれている。ビタミンKには止血作用があるほか、カルシウムが骨に沈着するのに必要なたんぱく質を活性化させる働きがあるので、骨の形成に役立つ。また、体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンCも豊富に含んでいる。カロテンやビタミンCはともに強い抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できるといわれている。

図1

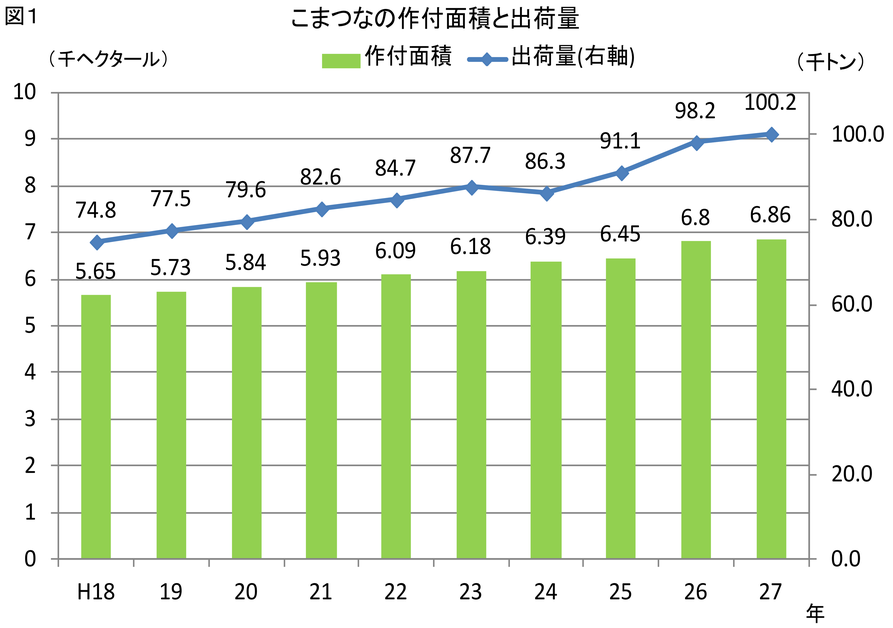


図2

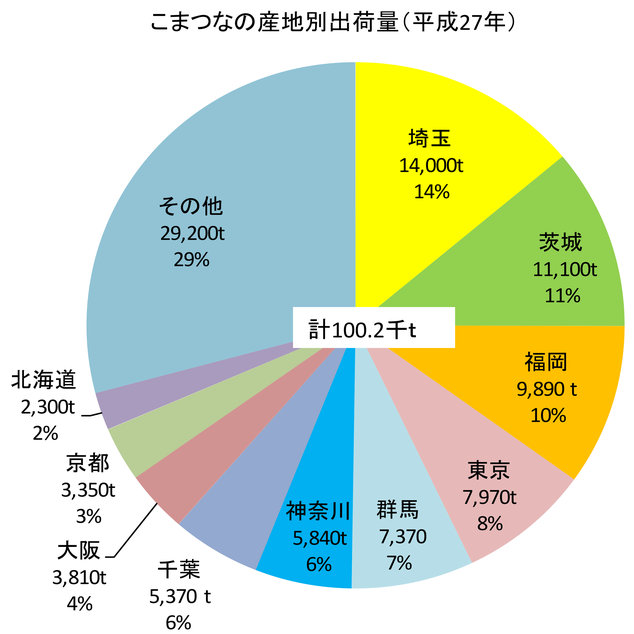
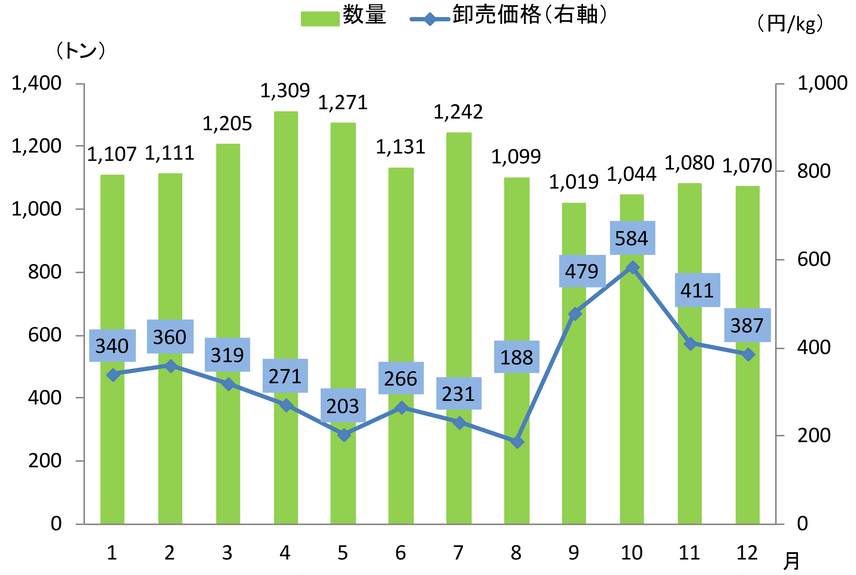


図3　こまつなの東京都中央卸売市場月別入荷数量・卸売価格（平成28年）



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：図１　図２　農林水産省「野菜生産出荷統計」図３　東京都中央卸売市場「市場統計情報　月報」　図４農林水産省植物防疫所「植物防疫統計」）

●問い合わせ先 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部　需給業務課 安藤、松岡、植村　TEL03-3583-9448、FAX03-3583-9484　ご意見、ご要望をお寄せください。

◆「野菜の需給・価格動向レポート」は月2回公表しています。公表時にメルマガでお知らせしますので、ご希望の方は当機構のホームページのトップ画面、メールマガジンから登録してください。

★この「野菜の需給・価格動向レポート」は、http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html に掲載しています。

※無断転載禁ず　・レポートに記載された情報をご利用になったことにより生じたいかなる損害に関して、当機構は一切の責任を負いません。