

# 青果販促カレンダー

January

睦月

2026年1月



仙台あおば青果株式会社

〒984-0015

仙台市若林区卸町4丁目3-1

TEL 022-208-8700

Website : <http://www.senaoba.com>



今月のおすすめ食材



曲がりねぎ

おすすめ食材を使ったレシピ  
を紹介しています

日	曜日	六曜	一般行事 記念日	
1	木	大安	元旦 正月 初詣 初日の出	休日
2	金	赤口	初荷 初売り 初夢 書初め	休日
3	土	先勝	鐘の日	休日
4	日	友引	ストーンデー(石の日) 仕事始め	休日
5	月	先負	小寒 魚河岸初競り いちごの日 囲碁の日	
6	火	仏滅	出初式 色の日	
7	水	大安	七草がゆの日 銀の日 松納め	休日
8	木	赤口	正月事納め	
9	金	先勝	クイズの日 とんちの日	
10	土	友引	110番の日	
11	日	先負	鏡開き 塩の日	
12	月	仏滅	成人の日	
13	火	大安		
14	水	赤口	どんど祭 タロとジロの日	休日
15	木	先勝	小正月 アダルトの日 いい囲碁の日	
16	金	友引	禁酒の日	
17	土	先負	家庭の日	
18	日	仏滅		
19	月	赤口	カラオケの日 のど自慢の日	
20	火	先勝	大寒 玉の輿の日	
21	水	友引	ライバルが手を結ぶ日	休日
22	木	先負	ジャズの日	
23	金	友引	小葱の日	
24	土	大安	ゴールドラッシュデー すき焼きの日	
25	日	赤口	パーキングメーターの日	
26	月	先勝	ホットケーキの日	
27	火	友引		
28	水	先負	コピーライターの日	休日
29	木	仏滅	タウン情報の日	
30	金	大安	3分電話の日	
31	土	赤口	愛妻の日 愛妻家の日	



# 仙台市1月の消費動向

総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より  
※2024年データ

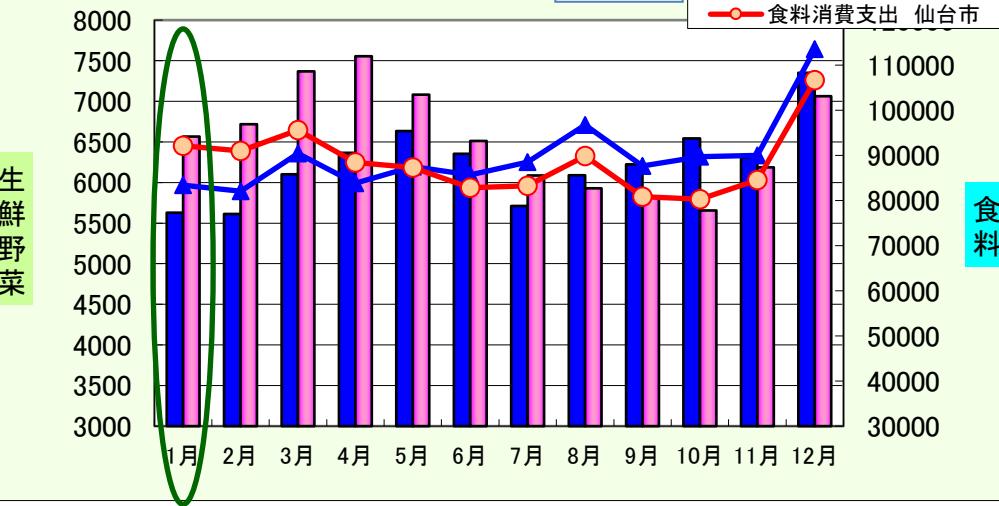


年 月	食料消費支出			生鮮野菜			生鮮果実			月	食料費(食料消費支出一外食)			2023年外食前年比
	全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比	全国	仙台市	全国比		全国	仙台市	全国比	
2024 1月	83,399	92,176	110.5%	5,630	6,566	116.6%	2,821	2,913	103.3%	1月	67,196	70,948	105.6%	121%
2024 2月	82,072	91,011	110.9%	5,611	6,718	119.7%	2,835	2,907	102.5%	2月	64,772	66,691	103.0%	147%
2024 3月	90,461	95,628	105.7%	6,103	7,369	120.7%	2,872	3,030	105.5%	3月	69,987	76,611	109.5%	132%
2024 4月	83,816	88,484	105.6%	6,364	7,555	118.7%	2,657	3,162	119.0%	4月	68,864	74,251	107.8%	120%
2024 5月	87,511	87,340	99.8%	6,635	7,082	106.7%	2,642	2,927	110.8%	5月	71,431	76,781	107.5%	114%
2024 6月	85,657	82,865	96.7%	6,353	6,512	102.5%	2,820	4,206	149.1%	6月	68,467	73,643	107.6%	108%
2024 7月	88,548	83,262	94.0%	5,711	6,087	106.6%	3,395	2,985	87.9%	7月	72,871	72,953	100.1%	114%
2024 8月	96,744	89,885	92.9%	6,090	5,929	97.4%	4,047	2,838	70.1%	8月	74,254	76,375	102.9%	121%
2024 9月	87,688	80,881	92.2%	6,224	5,824	93.6%	3,907	2,814	72.0%	9月	71,110	74,426	104.7%	115%
2024 10月	89,730	80,307	89.5%	6,544	5,656	86.4%	3,445	2,633	76.4%	10月	72,682	72,360	99.6%	107%
2024 11月	90,036	84,539	93.9%	6,305	6,187	98.1%	3,344	2,658	79.5%	11月	71,429	70,274	98.4%	113%
2024 12月	113,566	106,666	93.9%	7,351	7,063	96.1%	4,130	3,088	74.8%	12月	91,952	92,701	100.8%	113%

## 仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮野菜

単位:円

■ 生鮮野菜 全国  
■ 生鮮野菜 仙台市  
■ 食料消費支出 全国  
■ 食料消費支出 仙台市

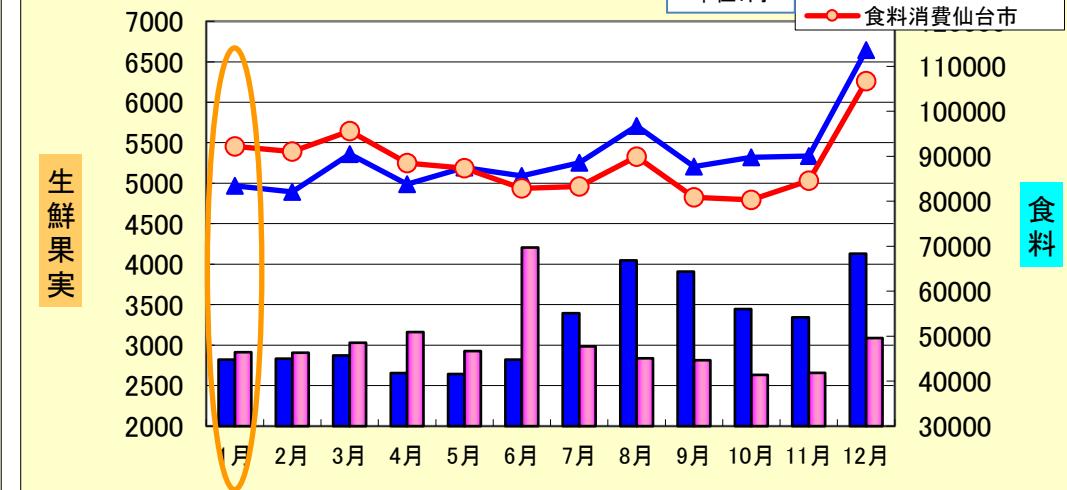


2024年1月の仙台市の生鮮野菜消費支出は年間で6位。  
年間でみると消費動向はやや多い少ない月。  
全国と比較すると消費支出率は大きく上回っている。

## 仙台市1世帯あたりの消費支出 生鮮果実

単位:円

■ 生鮮果実 全国  
■ 生鮮果実 仙台市  
■ 食料消費支出 全国  
■ 食料消費支出 仙台市



2024年1月の仙台市の生鮮果実消費支出は年間で6位。  
年間でみると消費動向はやや多い月。  
全国と比較すると消費支出率はやや上回っている。

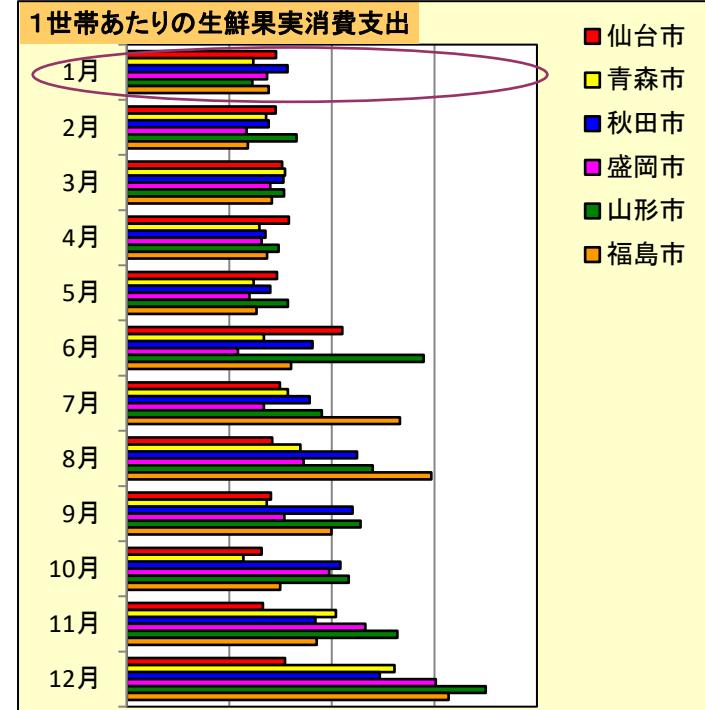
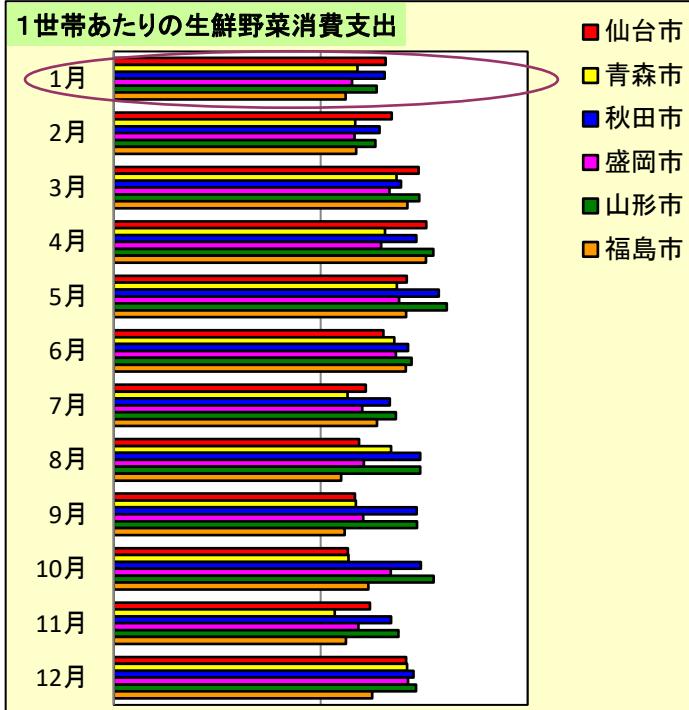
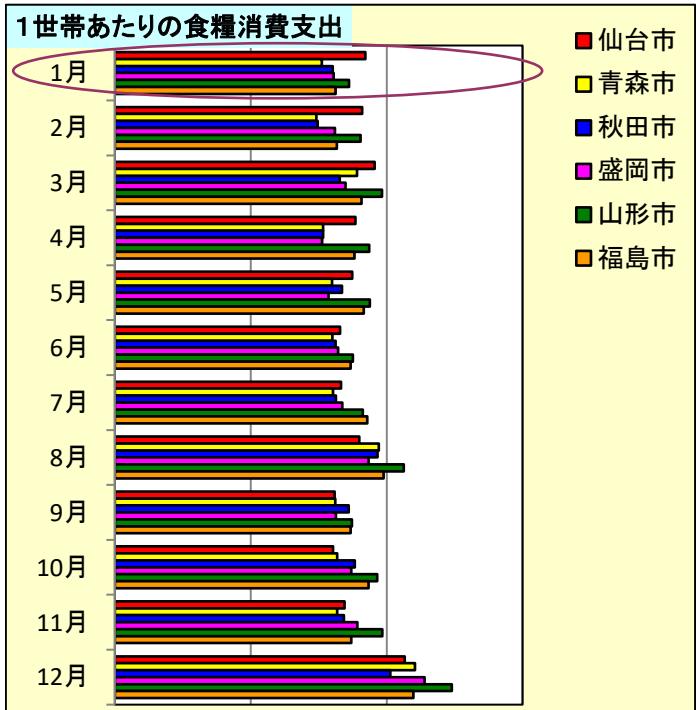
# 東北6県1月の消費動向比較

総務省統計局『家計調査年報(二人以上の世帯)』より  
※2024年データ AOBA SENDAI AOBA SEIKA

2024年	食料消費支出 (単位:円)					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	92,176	76,176	80,191	80,554	86,192	81,208
2月	91,011	74,158	74,677	81,021	90,436	81,741
3月	95,628	89,159	82,772	84,889	98,330	90,794
4月	88,484	76,622	76,617	76,262	93,623	88,178
5月	87,340	79,936	83,512	78,626	93,846	91,542
6月	82,865	80,082	81,227	82,110	87,587	86,727
7月	83,262	80,243	81,356	83,643	91,193	92,873
8月	89,885	97,098	96,622	93,316	106,254	98,891
9月	80,881	81,039	86,053	81,342	87,181	86,797
10月	80,307	81,810	88,323	87,023	96,576	93,389
11月	84,539	81,831	84,273	89,178	98,372	86,927
12月	106,666	110,401	101,350	113,932	123,927	109,842

2024年	生鮮野菜 (単位:円)					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	6,566	5,892	6,544	5,761	6,351	5,604
2月	6,718	5,832	6,420	5,820	6,322	5,860
3月	7,369	6,830	6,944	6,662	7,383	7,092
4月	7,555	6,553	7,309	6,463	7,722	7,543
5月	7,082	6,841	7,855	6,897	8,050	7,067
6月	6,512	6,780	7,113	6,816	7,199	7,055
7月	6,087	5,652	6,668	6,008	6,817	6,360
8月	5,929	6,698	7,402	6,040	7,401	5,492
9月	5,824	5,851	7,321	6,025	7,327	5,581
10月	5,656	5,676	7,418	6,696	7,728	6,154
11月	6,187	5,336	6,698	5,915	6,877	5,609
12月	7,063	7,091	7,240	7,114	7,308	6,241

2024年	生鮮果実 (単位:円)					
	仙台市	青森市	秋田市	盛岡市	山形市	福島市
1月	2,913	2,468	3,134	2,737	2,450	2,768
2月	2,907	2,717	2,766	2,334	3,312	2,361
3月	3,030	3,087	3,055	2,796	3,064	2,828
4月	3,162	2,584	2,707	2,629	2,962	2,736
5月	2,927	2,476	2,799	2,392	3,141	2,527
6月	4,206	2,672	3,622	2,167	5,791	3,202
7月	2,985	3,141	3,569	2,672	3,802	5,328
8月	2,838	3,387	4,488	3,450	4,795	5,942
9月	2,814	2,728	4,404	3,073	4,559	3,994
10月	2,633	2,272	4,163	3,948	4,326	2,990
11月	2,658	4,077	3,678	4,650	5,278	3,703
12月	3,088	5,222	4,933	6,027	7,001	6,275



仙台市の1月生鮮野菜消費支出は、東北6県で比較すると、  
大きく上回っており、仙台市の順位は6県中第1位。  
生鮮野菜消費支出が一番多い地域となっている。

仙台市の1月生鮮果実消費支出は、東北6県で比較すると、  
大きく上回っており、仙台市の順位は6県中第2位。  
生鮮果実消費支出が一番多い地域は秋田市となっている。

# 仙台市支出金額(12~2月)

(総務省統計局『家計調査年報(2024~2025年)』  
\*1世帯当りの支出金額1月を100としてあらわしたもの)



品目分類	仙台市			全 国		
	12月	1月	2月	12月	1月	2月
消費支出	109	100	113	115	100	95
食料	126	100	95	129	100	96
穀類	120	100	104	133	100	105
米	96	100	110	130	100	113
パン	120	100	103	112	100	101
麺類	120	100	103	131	100	100
生鮮魚介	147	100	101	177	100	90
鮮魚	149	100	102	177	100	90
貝類	123	100	94	174	100	94
肉類	127	100	105	134	100	94
牛肉	217	100	140	189	100	86
豚肉	93	100	102	109	100	96
鶏肉	123	100	93	121	100	97
卵	101	100	103	114	100	102
生鮮野菜	104	100	93	111	100	96
葉茎菜	105	100	91	106	100	94
キャベツ	90	100	105	93	100	99
ほうれんそう	115	100	95	96	100	101
はくさい	142	100	92	124	100	88
ねぎ	96	100	79	120	100	88
レタス	89	100	100	106	100	99
ブロックコリー	135	100	72	114	100	98
もやし	88	100	102	95	100	99
他の葉茎菜	101	100	93	101	100	92
根菜	104	100	85	125	100	99
さつまいも	84	100	119	108	100	95
じゃがいも	77	100	85	92	100	110
さといも	173	100	64	251	100	97
だいこん	98	100	68	121	100	88
にんじん	92	100	84	117	100	92
ごぼう	167	100	82	162	100	97
たまねぎ	89	100	90	95	100	104
れんこん	130	100	68	190	100	92
たけのこ	361	100	81	364	100	111
他の根菜	89	100	96	126	100	97
他の野菜	103	100	101	107	100	95
さやまめ	130	100	75	100	100	116
かぼちゃ	124	100	106	149	100	96

品目分類	仙台市			全 国		
	12月	1月	2月	12月	1月	2月
きゅうり	114	100	95	109	100	100
なす	73	100	126	83	100	120
トマト	110	100	109	103	100	97
ピーマン	96	100	116	89	100	94
生しいたけ	89	100	78	136	100	90
しめじ	125	100	90	101	100	92
えのきたけ	101	100	92	107	100	88
他のきのこ	84	100	91	102	100	89
生鮮果物	117	100	94	143	100	99
りんご	147	100	80	184	100	106
みかん	136	100	55	201	100	59
オレンジ	380	100	1100	85	100	165
他の柑きつ類	46	100	186	92	100	199
梨	2100	100	0	423	100	38
ぶどう	488	100	0	191	100	75
柿	-	100	-	600	100	32
桃	0	100	100	-	100	-
すいか	-	100	-	-	100	-
メロン	-	100	-	240	100	70
いちご	53	100	142	61	100	129
バナナ	95	100	101	106	100	102
キウイフルーツ	155	100	117	133	100	77
他の果物	71	100	103	109	100	85
果物加工品	271	100	144	151	100	97
酒類	173	100	79	159	100	100
一般外食	122	100	74	107	100	88
和食	175	100	92	108	100	89
飲酒代	241	100	78	121	100	84

2月に向けて伸びている商材(仙台市)

- さつまいも
- なす
- ピーマン
- オレンジ
- 柑橘類
- いちご

1月の指數が高い商材(仙台市)

- ねぎ
- ブロックコリー
- さといも
- れんこん
- さやまめ
- 生しいたけ
- みかん

2月にかけて伸びている商材は、1月は売り込みのチャンス！早めの仕掛けを。

なす・オレンジ・いちごはマスト商品！！

1月の指數が高い商材は、販売ロスに注意し、思い切って売り込む！

さといも・れんこん・みかんは要チェック！！

## 曲がりねぎの甘辛トロトロ煮



### ＜材料＞

曲がりねぎ(太め) 2本  
ごま油 適量  
しょうゆ 大さじ  
砂糖 大さじ1/2  
水 大さじ3

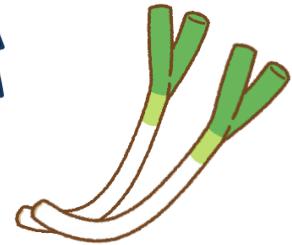
### ＜オススメポイント＞

曲がりねぎは火を通すほど甘くトロトロになる★  
ごはんによく合うメニュー♪

### ＜作り方＞

- ①曲がりねぎを5cmの長さに切る。  
(緑の部分も使用)
- ②フライパンにごま油をひき、曲がりねぎを時々転がしながら焼き色が付くまで焼く。
- ③②に水・しょうゆ・砂糖を入れ、蓋をして、弱火でタレを絡ませながら蒸し焼きにする。
- ④水分を飛ばし、曲がりねぎにタレを絡ませる。

## 曲がりねぎたっぷりの豚しゃぶ



### ＜材料＞

曲がりねぎ 好きなだけ  
豚肉 好きなだけ  
白だし 適量  
ぽん酢 適量

### ＜オススメポイント＞

曲がり葱と豚肉だけで作る美味しい鍋★  
さっぱりポン酢で箸が止まらない♪

### ＜作り方＞

- ①曲がりねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋に水と白だしを入れ火にかける。
- ③曲がりねぎをたっぷりと入れ、火が通ったら、豚肉をしゃぶしゃぶして、曲がりねぎを豚肉で巻き、ぽん酢につけて食べる。