

にんじんのあれこれ

栄養価の優等生「にんじん」生でもよし加熱してもよし

調査情報部

主要産地



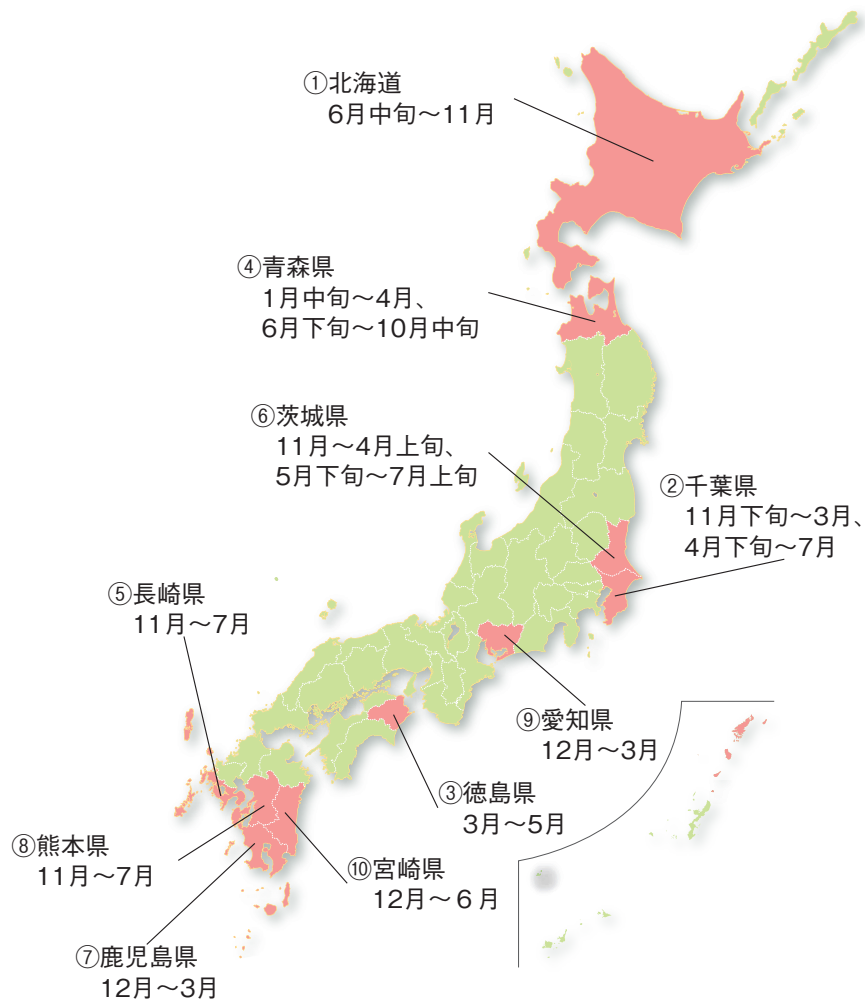
金時にんじんと五寸にんじん



島にんじん



紫にんじん



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計（令和6年産）」

注：図中の番号は収穫量の多い順番、期間は主な出荷期間を表している。

にんじんはアフガニスタンが原産とされ、トルコを経てヨーロッパに伝播した西洋種と、アジア東方に伝わった東洋種に大別される。日本へは、江戸時代に中国から東洋種が、明治時代になり西洋種が伝来した。東洋種は、黄色、紅色、紫色などがあり、京都をはじめとする関西地方で多く出回り、お正月の料理に利用される「金時にんじん」や、沖縄で栽培され黄色い見た目と強い甘みが特徴の「島にんじん」などが

ある。現在の主流は、栽培しやすくβ-カロテンを多く含むオレンジ色の西洋種の短根で、短根種は、丈の長さにより三寸^{（注1）}、四寸、五寸などに分かれており、中でも現在は五寸の品種が主流である。昭和30年代までは、60センチメートルを超える長根種が大勢を占めていた。産地や品種を替えて冬にんじん、秋にんじん、夏にんじんとして一年を通して出回る。

（注1）一寸は約3センチメートル。

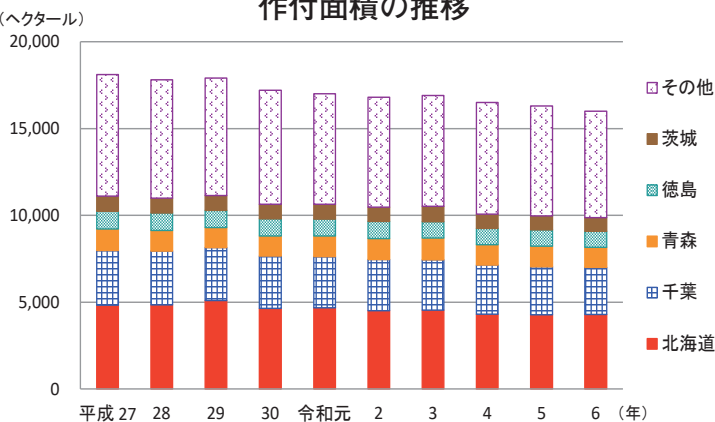
作付面積・出荷量・単収の推移

令和6年の作付面積は、1万6000ヘクタール（前年比98.2%）と、前年に比べてわずかに減少した。

上位5道県では、

- ・北海道 4290ヘクタール（同 100.2%）
 - ・千葉県 2720ヘクタール（同 98.6%）
 - ・青森県 1150ヘクタール（同 96.6%）
 - ・徳島県 921ヘクタール（同 98.4%）
 - ・茨城県 786ヘクタール（同 99.0%）
- となっている。

作付面積の推移



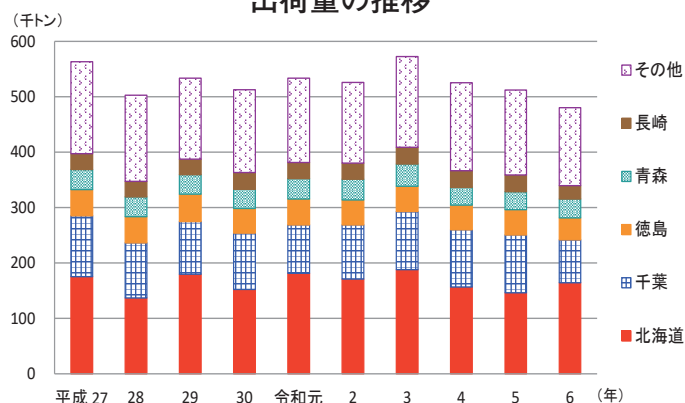
資料：農林水産省「野菜生産出荷統計(令和6年産)」

令和6年の出荷量は、48万500トン（前年比93.8%）と、前年に比べてかなりの程度減少した。

上位5道県では、

- ・北海道 16万4400トン（同 112.3%）
 - ・千葉県 7万7500トン（同 74.2%）
 - ・徳島県 3万9700トン（同 87.6%）
 - ・青森県 3万3700トン（同 103.1%）
 - ・長崎県 2万4500トン（同 81.7%）
- となっている。

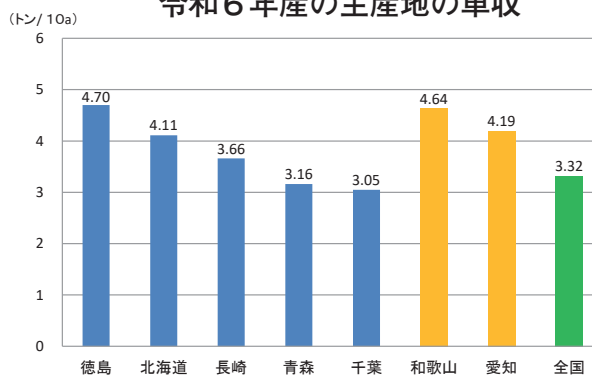
出荷量の推移



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計(令和6年産)」

出荷量上位5道県について、10アール当たりの収量を見ると、徳島県の4.70トンが最も多く、次いで北海道の4.11トン、長崎県の3.66トンと続いている。その他の県で多いのは、和歌山県の4.64トン、愛知県の4.19トンであり、全国平均は3.32トンとなっている。

令和6年産の主産地の単収



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計(令和6年産)」

注：黄色は出荷量上位5道県以外で単収が多い2県、緑色は全国平均。

作付けされている主な品種等

主産地では、極早生種の「愛紅」や早生種の「彩誉」「向陽二号」といった、濃紅色の品種が多く作付けされている。秋まきのにんじんは、トンネル栽培で冬は保温して栽培さ

れる。春まきのにんじんは「向陽二号」など抽台しにくい品種を使い、冷涼な土地で栽培される。

都道府県名	主 な 品 種
北 海 道	晩抽天翔、天翔五寸、向陽二号、紅うらら、カーソン
千 葉 県	彩誉、アロマ 809、アロマ 810、愛紅、ベータ-441、紅みのり、七彩
徳 島 県	彩誉、FSC-015
青 森 県	紅吉、紅福、彩誉、七彩5、翔彩
長 崎 県	向陽二号、紅ひなた、愛紅、彩誉、翔彩

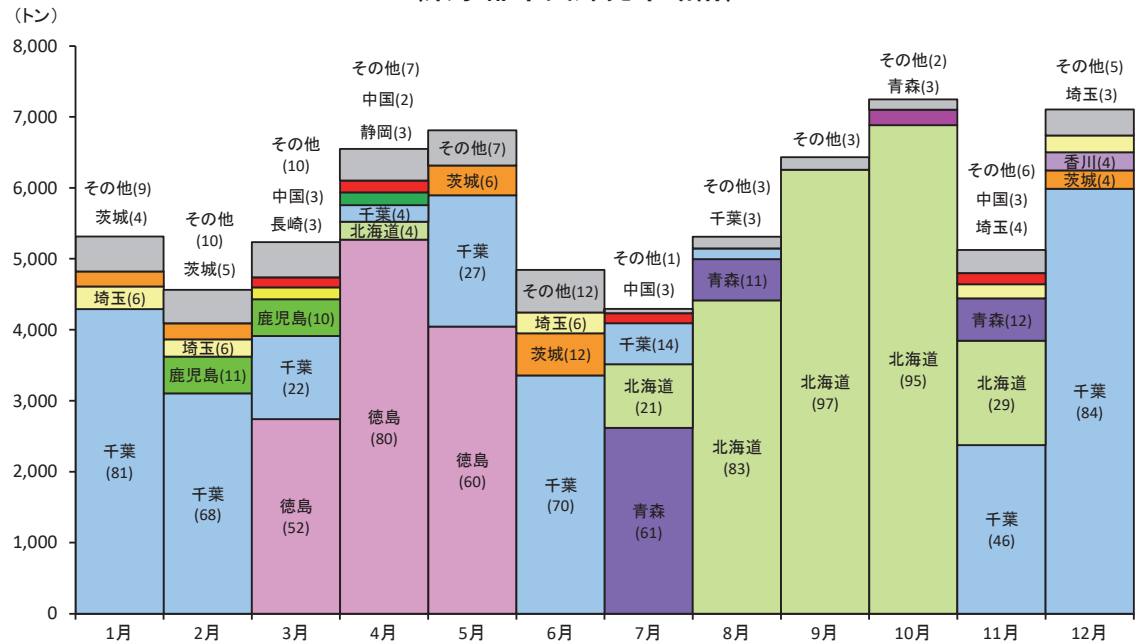
資料：関係者聞き取りにより農畜産業振興機構作成

東京都・大阪中央卸売市場における月別県別入荷実績

東京都中央卸売市場の月別入荷実績（令和7年）を見ると、千葉産は同年を通した入荷があるが、特に11月～翌2月にかけては千葉産が主体となり、その他、埼玉産、茨城産など近県からの入荷が続く。3～5月は徳島

産が中心の入荷となり、6月は再び千葉産などの近県からの入荷となり、7～10月は夏が冷涼な青森産、北海道産が中心となっている。

令和7年 にんじんの月別入荷実績
(東京都中央卸売市場計)



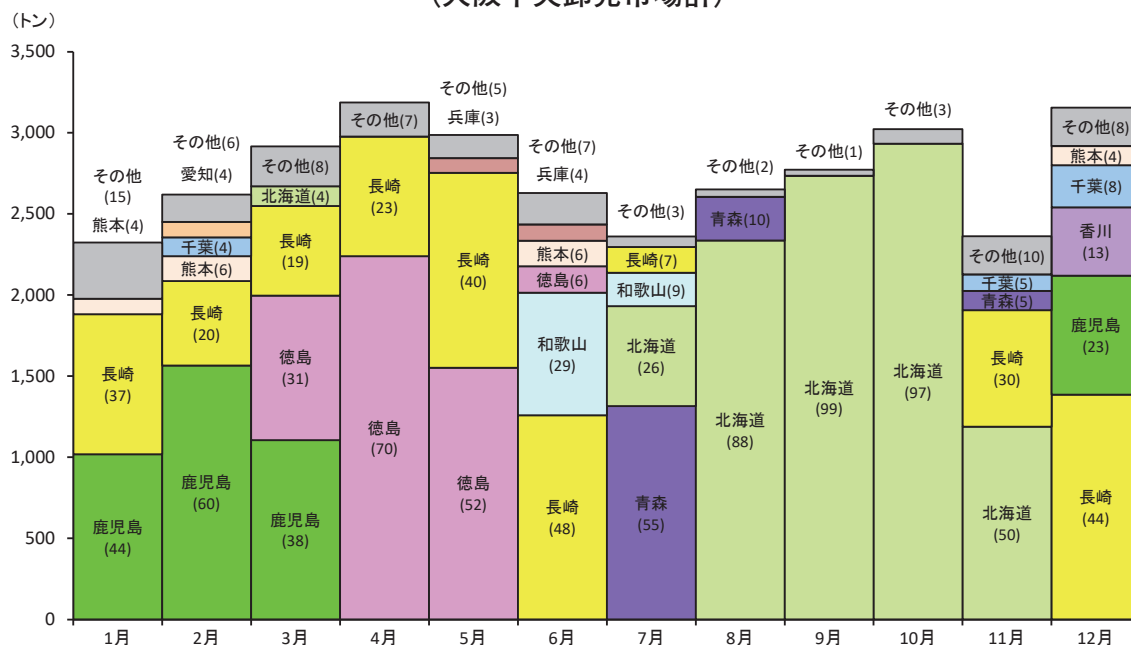
資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和7年東京都中央卸売市場年報）

注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（％）である。

大阪中央卸売市場の月別入荷実績(令和7年)を見ると、11月から長崎産が出始め、6月まで継続して一定量が入荷する。12月～翌3月までは、鹿児島産が増え主体となり、3～5月

は徳島産が入荷した。6月は長崎産に加え、近在県の和歌山産が中心となり、7月は冷涼な産地へ移行し、青森産や北海道産が出始め、8～11月は北海道産が中心の入荷となった。

令和7年 にんじんの月別入荷実績
(大阪中央卸売市場計)



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」(原資料：令和7年大阪市・大阪府中央卸売市場年報)

注：() 内の数値は、月別入荷量全体に占める割合(%)である。

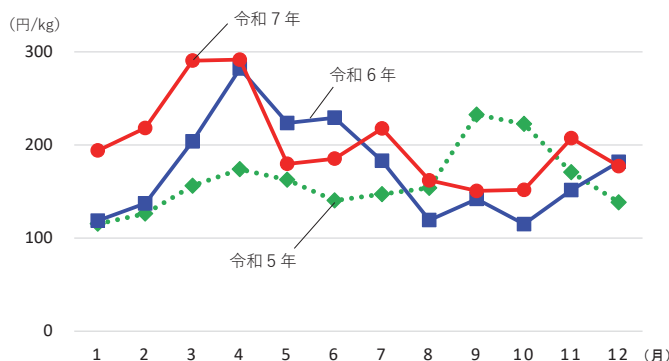
東京都中央卸売市場における価格の推移

東京都中央卸売市場における国内産のにんじんの価格は、令和5年は、9～10月に主体となる北海道産の不作により入荷量が少なく、この時期に高値で推移した。一方、令和6年および7年は1～4月にかけて上昇し、

5月に低下した。

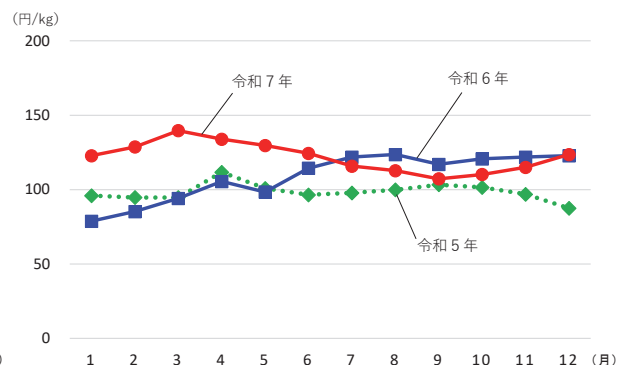
同市場における外国産の平均価格(令和7年)は、1キログラム当たり124円で、国産の価格(同200円)の6割程度で推移した。

にんじん 卸売価格の月別推移(国内産)



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」(原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」)

にんじん 卸売価格の月別推移(外国産)

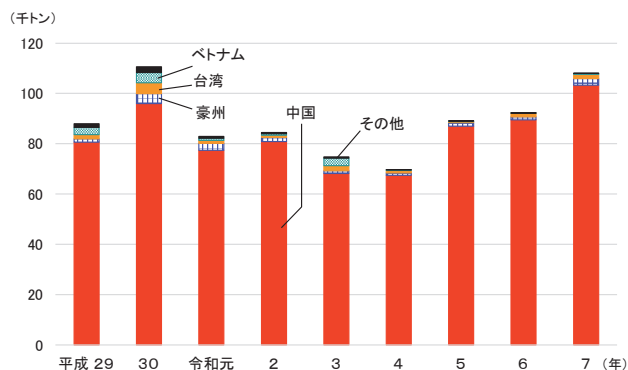


資料：農畜産業振興機構「ベジ探」(原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」)

輸入量の動向

にんじん（生鮮）の輸入先は、中国が大部分を占め、その他豪州や台湾、ベトナムからの輸入も見られる。平成30年は国内産の不作により輸入量が増えた。中国産は、主に加工・業務用として年間を通じて輸入されている。

にんじん 国・地域別輸入量の推移（生鮮）

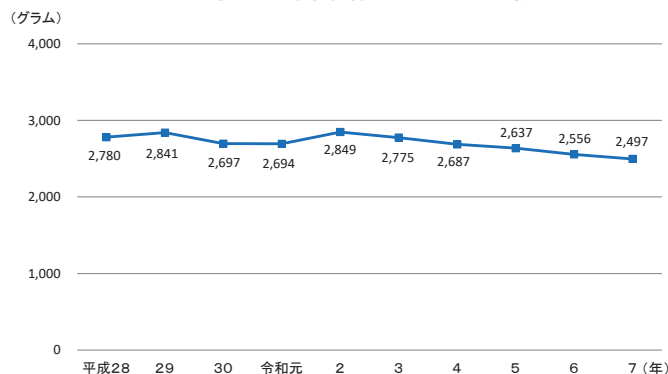


資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：財務省「貿易統計」）

にんじんの消費動向

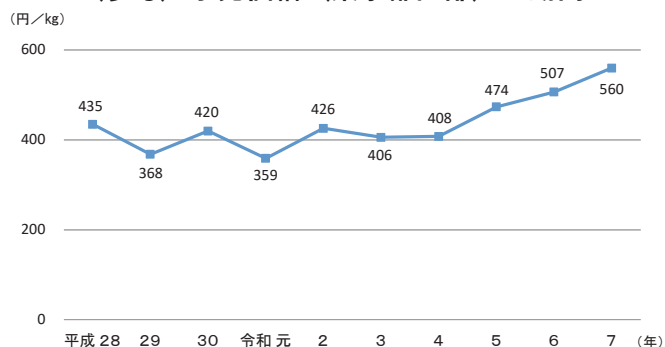
にんじんの1人当たりの年間購入量は、令和7年は2497グラムで、過去10カ年平均は2700グラムとなっている。炒め物や煮物など、和洋中で幅広い料理に使われるにんじんは、その鮮やかな色からお菓子やジュース

1人当たり年間購入数量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：総務省「家計調査年報」）

（参考）小売価格（東京都区部）の動向



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：総務省「小売物価統計調査」）

の原料としても人気があり、長期貯蔵も可能で、家庭に常備される野菜だが、購入数量は減少傾向である。にんじんは緑黄色野菜の中でもα-カロテン、β-カロテンが豊富で、約50グラム^{（注2）}食べると成人が1日に必要なビタミンAの量をカバーすることができる。β-カロテンは、体内でビタミンAへの転換が最も効率よく進み、抗酸化性も強く、活性酸素の動きを抑制し、免疫力を高め、粘膜や皮膚を健康に保つといわれている。カロテンは、油と調理することでビタミンAとしての吸収率が高まるため、サラダで油分を含むドレッシングやマヨネーズと一緒に摂取すると良い。また油を使った野菜炒めなどでも積極的に使いたい。にんじんを使ったレシピを以下に紹介する。

（注2）にんじんおよそ3分の1本。

○にんじんのおすすめレシピ○ にんじんのサブジ

