

レタスの需給動向

主要産地



ヘッドレタス(クリスピー型)



サラダ菜(バターヘッド型)



サニーレタス(リーフレタス)



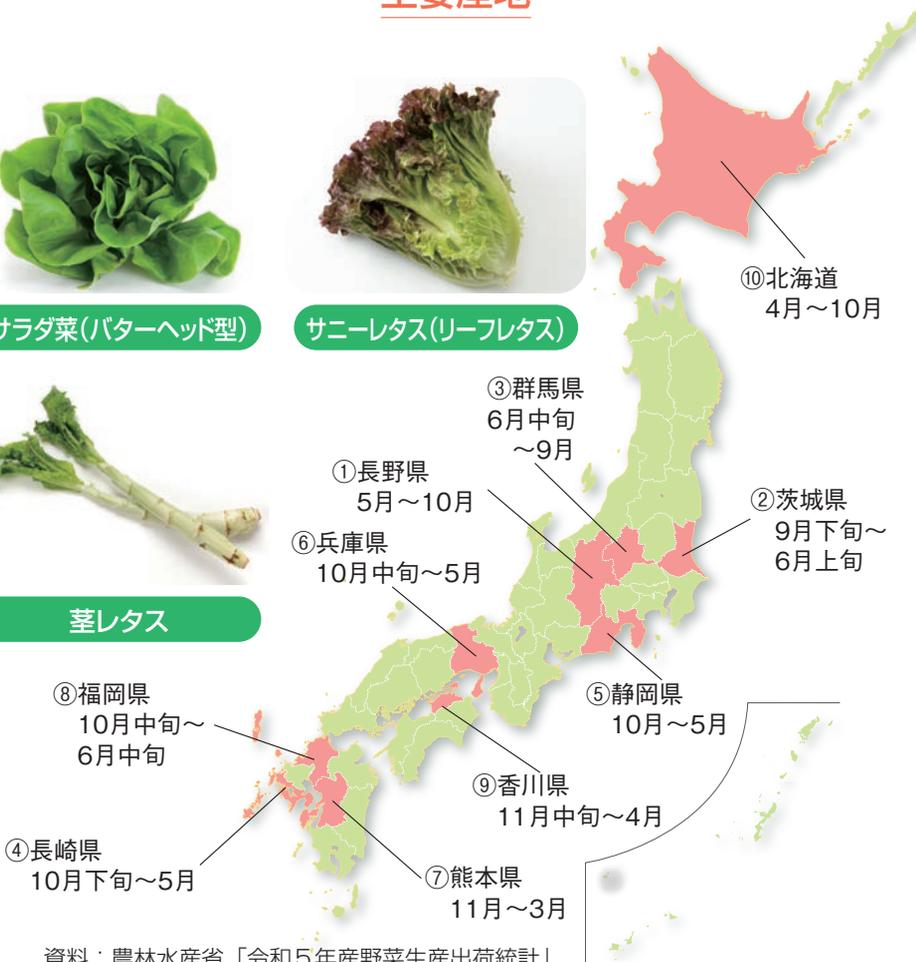
コスレタス(レッドロメイン)



莖レタス



カッティングレタス(サンチュ)



資料：農林水産省「令和5年産野菜生産出荷統計」

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。

レタスは、紀元前6世紀にペルシャ王の食卓に供せられていたと伝えられ、原種は地中海沿岸から西アジアにかけて分布する野生種から、現在のレタスにのちなるものがヨーロッパで選出され、東西に広がったとされる。日本には中国から伝わり、平安時代には「ちしゃ」と呼ばれ栽培されていた。漢字で「乳草」と書き「ちちくさ」から「ちしゃ」となったとされるが、これは、葉や茎を切ると乳に似た白い液が出ることに由来する。

レタスを生食するのは世界的に共通しているが、日本で玉レタスの栽培が本格的になったのは戦後である。現在はさまざまな形状が栽培されており、4変種6型に区別されている。ヨーロッパ系の(1)ヘッドレタス(玉レタス)(2)結球しない葉レタス(リーフ

レタス)(3)半結球の立ちレタス(ロメインレタス・コスレタス)、アジア系の(4)莖レタス(掻きちしゃ、ステムレタス、カッティングレタス)の四つに大別される。

さらに(1)の中でも①クリスピー型のヘッドレタスが現在の日本における主流であり、固く締まったパリパリした食感からクリスピーと総称された。もう一つの②バター型のヘッドレタスは、サラダ菜に代表され、葉の巻きが緩やかで、表面に油滑感があることからバターヘッドと総称された。

(4)の莖レタスに分類される①ステムレタスの莖を細く切って乾燥させたものが山くらげと呼ばれる。②カッティングレタスは、焼肉で使われるサンチュなどの名で利用されている。

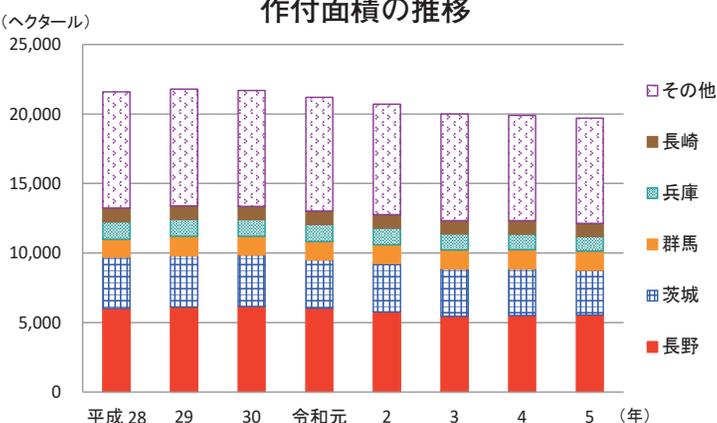
作付面積・出荷量・単収の推移

令和5年の作付面積は、1万9700ヘクタール（ヘクタール）（前年比99.0%）と、前年に比べてわずかに減少した。

上位5県では、

- ・長野県 5540ヘクタール（同 100.7%）
 - ・茨城県 3220ヘクタール（同 95.8%）
 - ・群馬県 1380ヘクタール（同 100.0%）
 - ・兵庫県 1040ヘクタール（同 92.9%）
 - ・長崎県 955ヘクタール（同 98.2%）
- となっている。

作付面積の推移



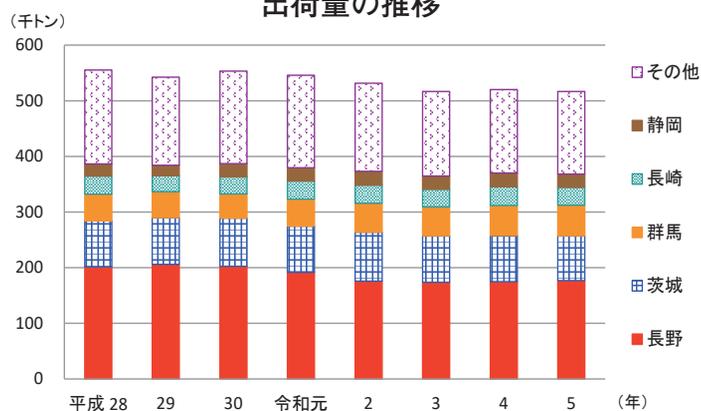
資料：農林水産省「令和5年産野菜生産出荷統計」

令和5年の出荷量は、51万6400トン（前年比99.3%）と、前年に比べてわずかに減少した。

上位5県では、

- ・長野県 17万6900トン（同 101.3%）
 - ・茨城県 8万 500トン（同 96.5%）
 - ・群馬県 5万4700トン（同 102.2%）
 - ・長崎県 3万2500トン（同 95.6%）
 - ・静岡県 2万3700トン（同 96.0%）
- となっている。

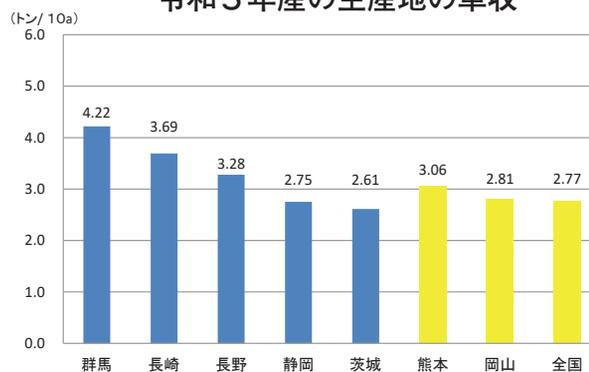
出荷量の推移



資料：農林水産省「令和5年産野菜生産出荷統計」

出荷量上位5県について、10アール当たりの収量を見ると、群馬県の4.22トンが最も多く、次いで長崎県の3.69トン、長野県の3.28トンと続いている。その他で多いのは、熊本県の3.06トンであり、全国平均は2.77トンとなっている。

令和5年産の主産地の単収



資料：農林水産省「令和5年産野菜生産出荷統計」

作付けされている主な品種等

レタスは冷涼な気候を好み、25度を超える高温が続くと生育や結球が不良となり、抽苔（とう立ち）する可能性も出てくる。多湿にも弱く、雨が連続すると病気で腐敗してしまうため、日本の気候に合うよう品種改良され、晩抽性（抽苔が遅い品種）、耐暑性、高温結

球性を強化した結果、生産が安定した。現在は、日本の縦に長い地形や多様な気候を利用して、夏場は冷涼な高冷地で、冬場は暖地で栽培する産地リレーにより周年で供給されている。

都道府県名

主な品種

長野県	ウィザート、スターレイ、エスコート、ルシナ 66、ファンファーレ、ヒートガイ
茨城県	クールガイ、トリガー、ユースフル、スプリンガー、春P、ビルボード、パワースイープ
群馬県	マイヤー、スターレイ、シニア、ウィザート、シーカー、オアシス、タフブイ、スピーディー、インターセプト
兵庫県	コンスタント、ラプトル、ベルデ7、スマイリー、アモーレ
長崎県	ツララ、パワースイープ、ゴジラ、インターセプト、ブルラッシュ

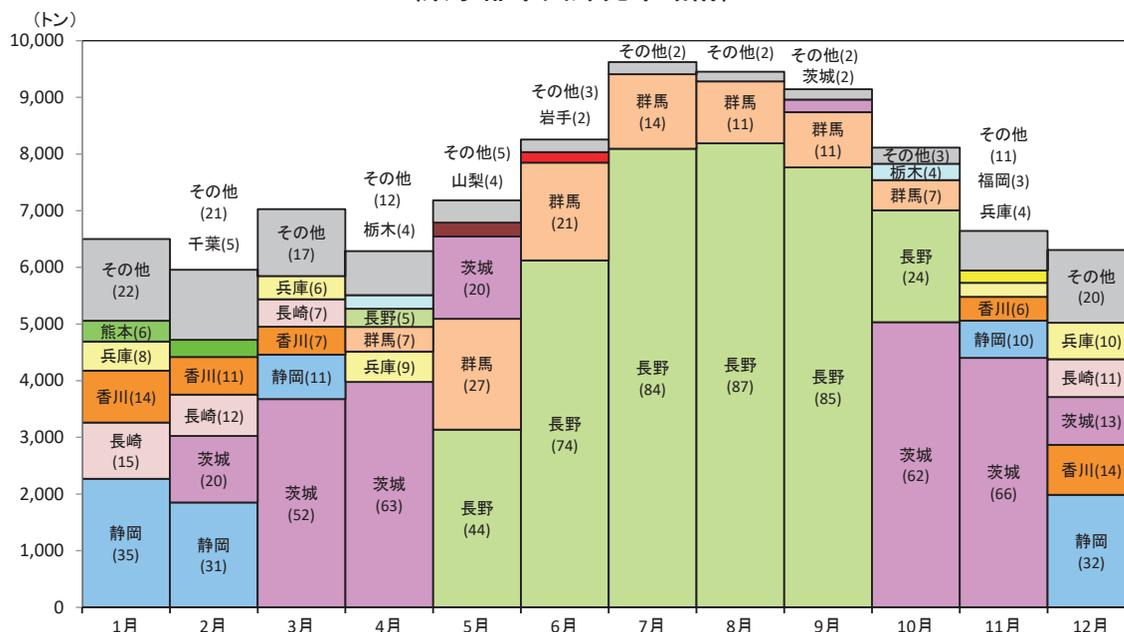
資料：関係者聞き取りにより農畜産業振興機構作成

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5年）を見ると、5～9月にかけて長野産を中心に群馬産も入荷する。10月以降は茨城産が増加し、12月から翌2月までは静岡産

が増え、その他、長崎産や香川産などの入荷がある。3～4月は再び近郊の茨城産が増え、徐々に長野産、群馬産に移行する。

令和5年 レタスの月別入荷実績
(東京都中央卸売市場計)



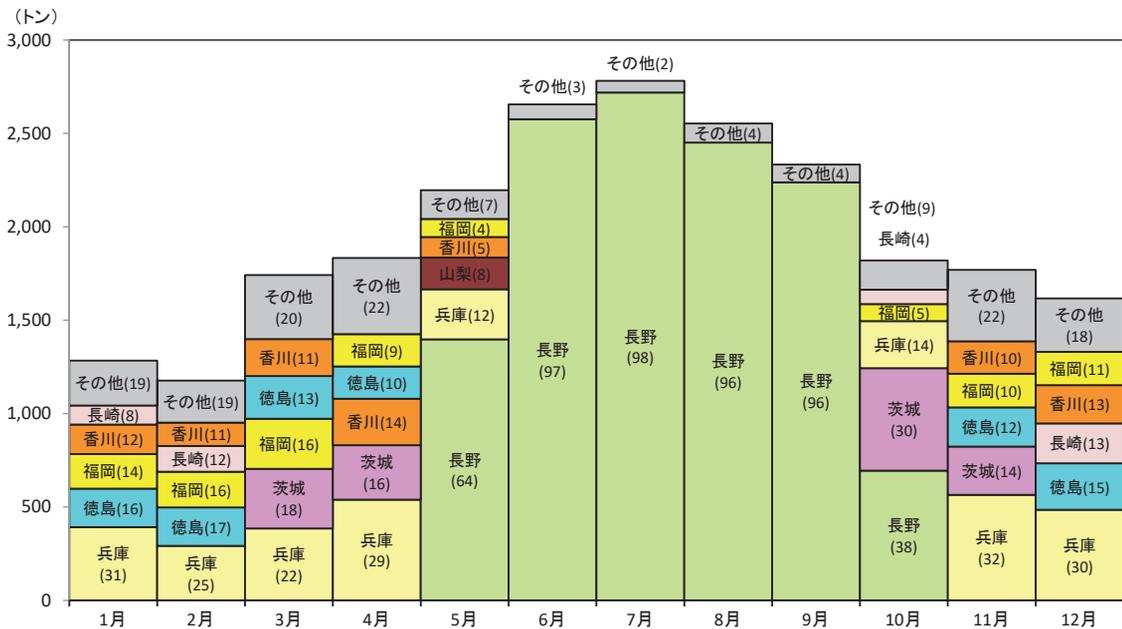
資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和5年東京都中央卸売市場年報）

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5年）を見ると、5～10月にかけては長野産が中心の入荷となる。10月以降は産地が移行し、茨城産、兵庫産、福岡産、徳島産など

が入荷する。年末から4月にかけては、兵庫産、徳島産、香川産のほか長崎産、福岡産など九州の産地からも入荷している。

令和5年 レタスの月別入荷実績
(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5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。

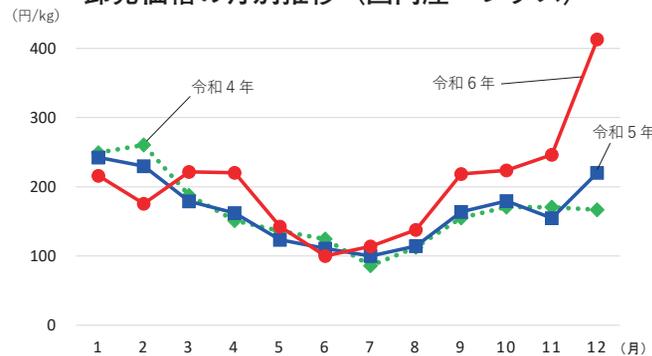
東京都中央卸売市場における価格の推移

令和6年の東京都中央卸売市場における価格は、レタスが1キログラム当たり100～413円（年平均191円）、サニーレタスが同232～553円（年平均371円）の間で推移した。令和6年は、野菜が全体的に高値で推移しており、レタスは7月以降直近2年を大幅に上回り高値で推移した。また、サニーレ

タスは4月、9月および12月に平年より大幅に高値となった。

令和6年の年間入荷量は、レタスが6万9千トン（前年比95.9%）、サニーレタスが1万1千トン（前年比99.5%）と、いずれも前年より減少した。

卸売価格の月別推移（国内産・レタス）



卸売価格の月別推移（国内産・サニーレタス）

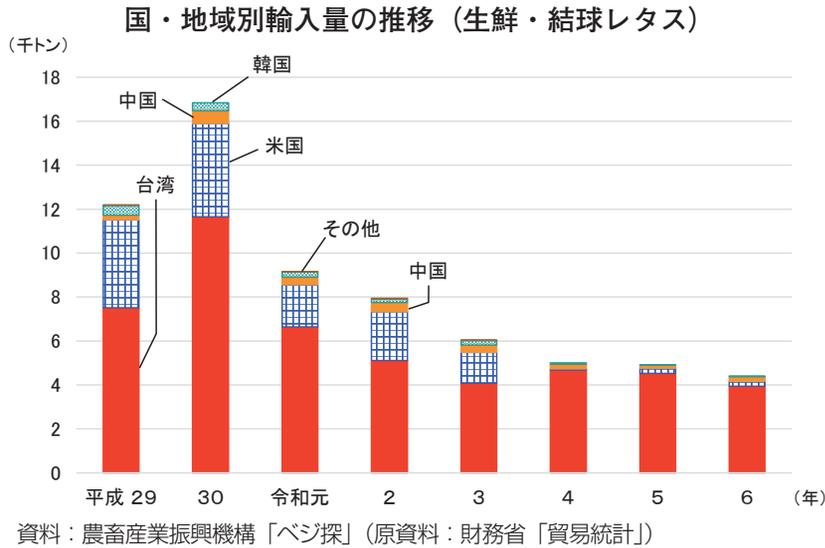


資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」）

輸入量の動向

輸入レタスは、主に外食などの業務用に利用されており、首位の台湾産と第2位の米国産で9割以上を占めていたが、令和元年以降は、新型コロナウイルス感染症の影響により業務用需要が減少したことから輸入量が減少

し、令和4年以降は5千トン前後で推移している。また、令和4年にはロシアによるウクライナ侵攻などの影響を受け、円安が急激に進み、その後も円安傾向が継続していることから、米国産の輸入が大幅に減少している。



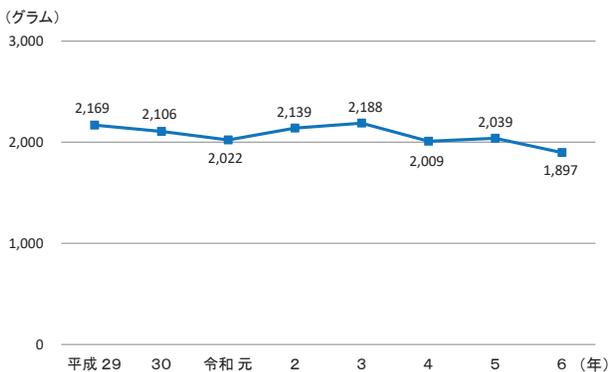
レタスの消費動向

レタスは、サラダには欠かせない野菜であり、カット野菜での購入も増えている。1人当たりの年間購入量は2000グラム前後で推移している。小売価格は、令和元年以降1キログラム当たり450円前後で推移していたが、令和6年は551円と100円程上昇した。

近年、レタスは葉が濃い緑や紫のもの、縮れているものなどさまざまな種類が出回るよ

うになったが、種類によってそれぞれ栄養価などが異なる。色の濃い葉を持つものの方が栄養価は高く、β-カロテン、ビタミンK、葉酸などが含まれている。サラダの食材として生食が定番のレタスだが、炒め物やスープ、クリーム煮など加熱調理するとかさが減り、たくさん摂れるのでおすすめである。

1人当たり年間購入量の推移



(参考) 小売価格（東京都区部）の動向

