

かぼちゃのあれこれ

皮にも栄養たっぷり、風邪予防が期待される「かぼちゃ」

調査情報部

主要産地



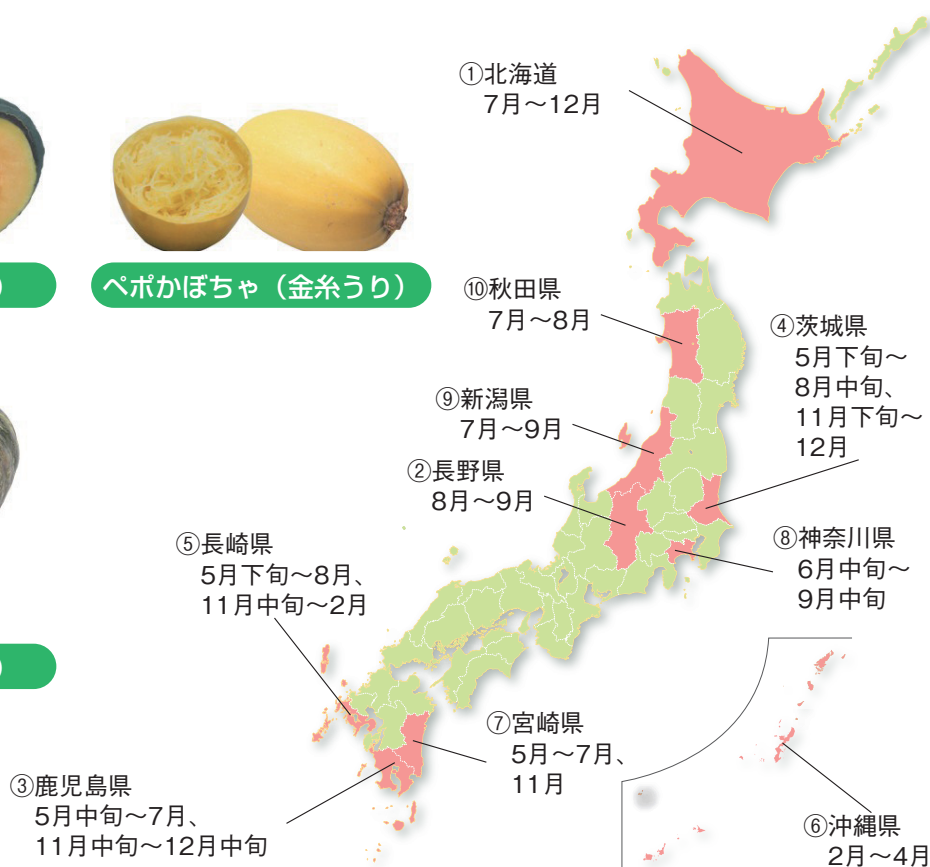
日本かぼちゃ（黒皮）



ペポかぼちゃ（金糸うり）



西洋かぼちゃ（黒皮）



資料：農林水産省「令和6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。

かぼちゃは、ウリ科のつる性一年草で、原産地はアメリカ大陸である。日本に伝来したのは、16世紀ころにポルトガルから豊後（現在の大分）の守護大名である大友宗麟^{おおともそうりん}にかぼちゃが献じられたのが最初との説がある。土地を選ばず栽培できる上、収穫量が多いため、第二次世界大戦中や戦後には都市の空き地でも盛んに栽培され、人々の空腹を満たしたといわれる。

かぼちゃは、「日本かぼちゃ」、「西洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3種類に大別される。現在、一般的に流通しているのは西洋か

ぼちゃである。西洋かぼちゃは、粉質でホクホクした食感で、糖度が高く甘みが強い。日本かぼちゃは、水分が多くねっとりした食感で、甘みが少ない。ペポかぼちゃは、写真の金糸うりのように中がそうめん上に剥離するものや、生で食べられるサラダカボチャとして注目されるコリンキー、そして、ズッキーニがこの仲間に含まれる。ハロウィンで見かけるジャック・オー・ランタンの材料として有名なオレンジカボチャは、主に観賞用とされる。

作付面積・出荷量・単収の推移

令和6年の作付面積は、1万3600ヘクタール（前年比98.6%）と、前年よりわずかに減少した。

上位5道県では、

- ・北海道 6360ヘクタール（同 99.2%）
- ・鹿児島県 638ヘクタール（同 99.1%）
- ・長野県 529ヘクタール（同 97.1%）
- ・沖縄県 405ヘクタール（同 104.1%）
- ・長崎県 385ヘクタール（同 98.7%）

となっている。

上位5道県で全国の6割以上を占め、1位の北海道は約5割を占めている。

令和6年の出荷量は、13万5100トン（前年比101.7%）と、前年よりわずかに増加した。

上位5道県では、

- ・北海道 7万9200トン（同 106.0%）
- ・鹿児島県 5430トン（同 78.5%）
- ・長野県 5060トン（同 96.0%）
- ・茨城県 4910トン（同 93.3%）
- ・宮崎県 3490トン（注）

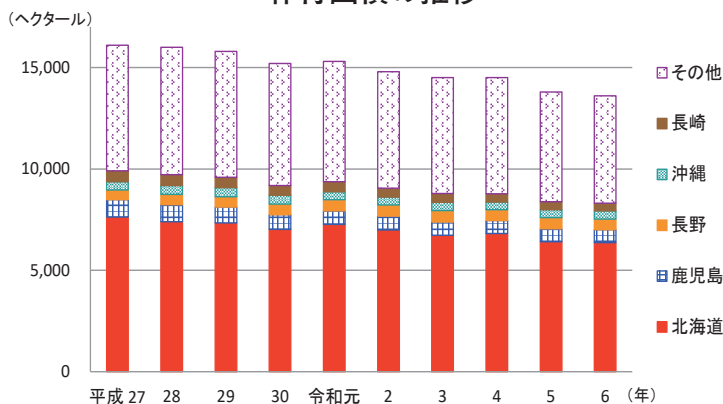
となっている。

直近10年の出荷量を見ると、最も多かった平成29年は16万1000トンで、最も少なかった平成30年は12万5200トンと、年によりばらつきが大きい。

（注） 宮崎県の前年実績のデータなし。

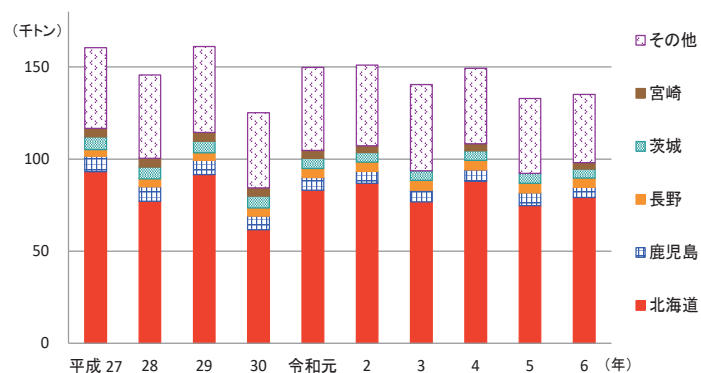
出荷量上位5道県の10アール当たりの収量を見ると、宮崎県の2.06トンが最も多く、次いで茨城県の1.57トン、北海道の1.32トンと続いている。その他の県で多いのは、神奈川県1.65トン、岡山県1.30トンであり、全国平均は1.21トンとなっている。

作付面積の推移



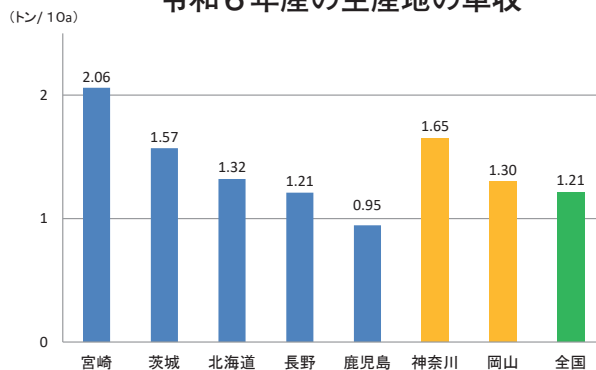
資料：農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」

出荷量の推移



資料：農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」

令和6年産の主産地の単収



資料：農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」

注：黄色は出荷量上位5道県以外で単収が多い2県、緑は全国平均。

作付けされている主な品種

一般的に広く流通しているのは「黒皮栗かぼちゃ」であり、「えびす」や「みやこ」、「味平」、「くりゆたか」がこの仲間である。「ブラックのジョー」は、スイーツ加工に適した

高甘味タイプの栗かぼちゃであり、貯蔵後の変色が少ない、病気に強く栽培しやすい、着果性に優れた多収品種であるといった三つの強みを持つ。

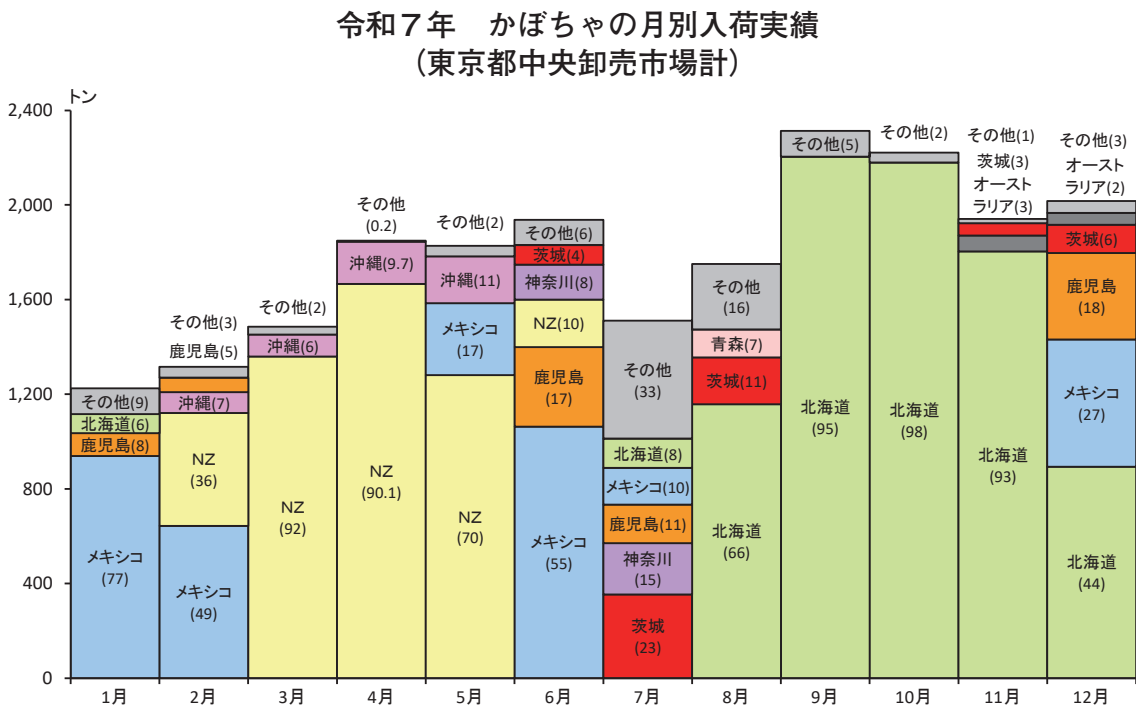
都道府県名	主な品種
北海道	えびす、くり將軍、ほっこりうらら、栗五郎、ケント、ブラックのジョー
鹿児島県	栗五郎、えびす、くりゆたか
長野県	えびす、九重栗、栗五郎、味平
茨城県	くり將軍、みやこ
宮崎県	ニューマロン、くりゆたか、くり將軍、ほっこり133

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、8～11月までは北海道産が大部分を占め、年間を通しての入荷のピー

クは9月である。国産品の端境期となる1～6月にメキシコ産とニュージーランド（NZ）産が出回るが、沖縄産の入荷も見られる。

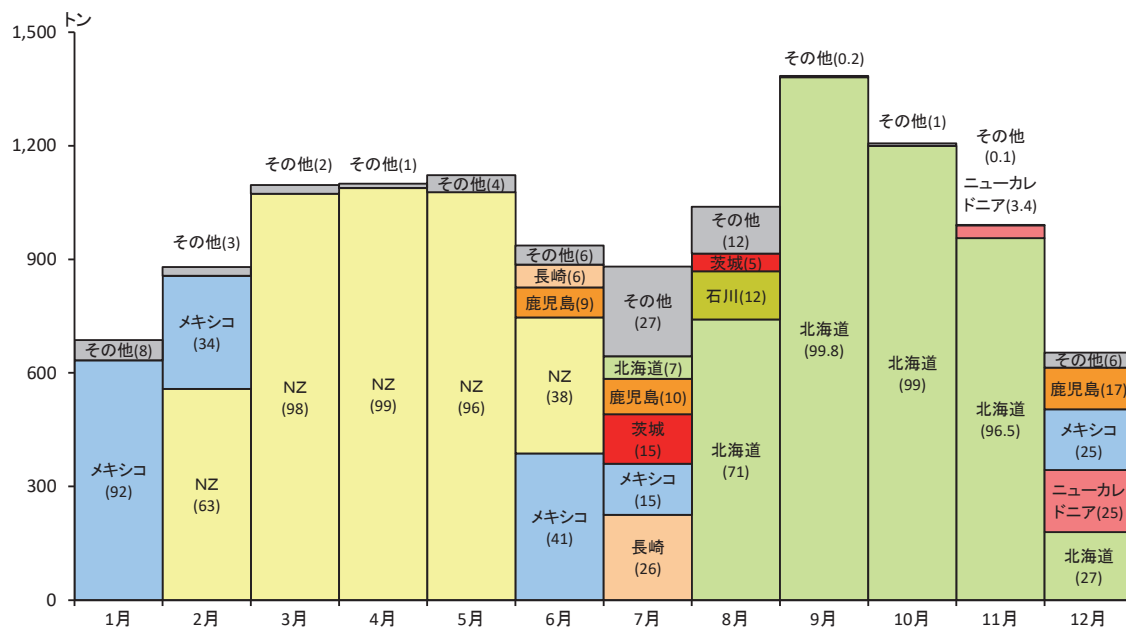


資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和7年東京都中央卸売市場年報）
注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（％）である。

大阪中央卸売市場の月別入荷実績（令和7年）を見ると、8～11月は北海道産が大部分を占め、12月～翌6月は、メキシコ産やNZ産を中心とする外国産が出回る。1月は

メキシコ産、2～5月はNZ産が多い。北海道産と外国産の入荷が少ない7月は、長崎産、茨城産、鹿児島産の3産地で半分以上を占めている。

令和7年 かぼちゃの月別入荷実績
(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）

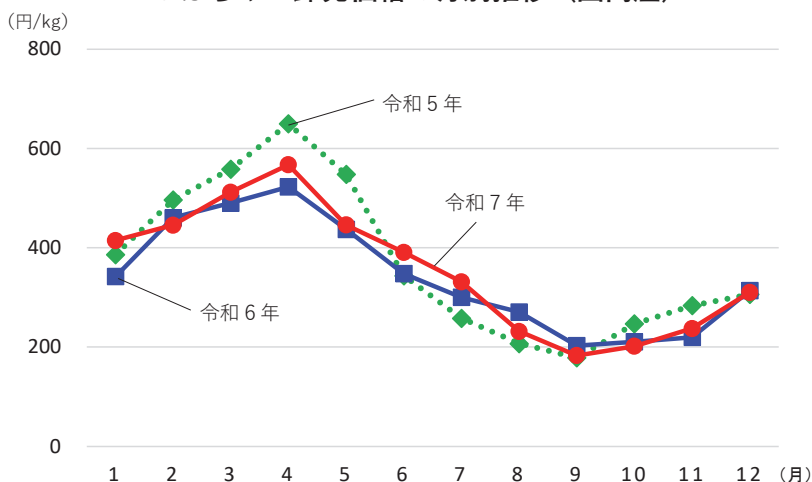
注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（％）である。

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かぼちゃの価格は、令和7年は1キログラム当たり183～567円（年平均265円）の間で推移した。直近3年を見ると、国内産の端境期

となる12月から翌4月にかけて、価格が上昇する傾向にあり、国内産の入荷が増え始める6月から9月まで、価格は下がる傾向にある。年末は需要期となるため、価格が上昇する。

かぼちゃ 卸売価格の月別推移（国内産）



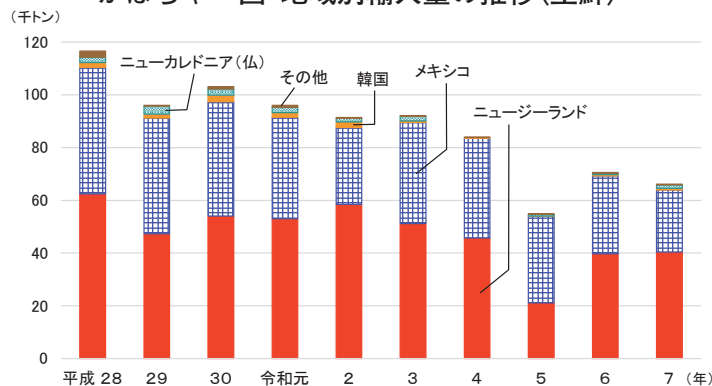
資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」）

輸入量の動向

生鮮かぼちゃの輸入数量は減少傾向で推移しており、令和7年は6万6157トン（前年比93.7%）と前年をやや下回った。冷凍か

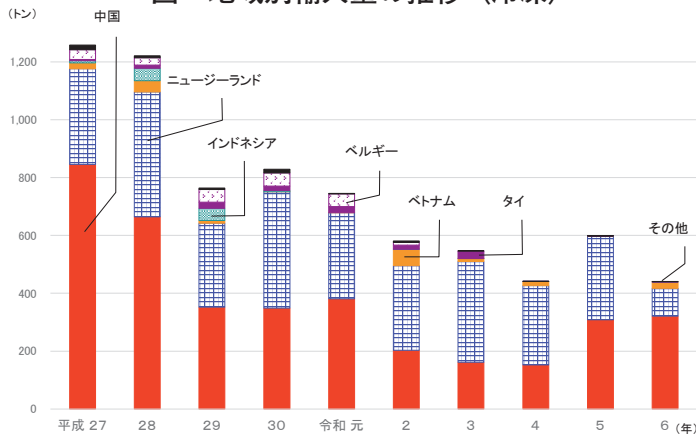
ぼちゃは、植物検疫の検査数量ではあるが、生鮮と同様に輸入数量は減少傾向にある。

かぼちゃ 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」）

国・地域別輸入量の推移（冷凍）



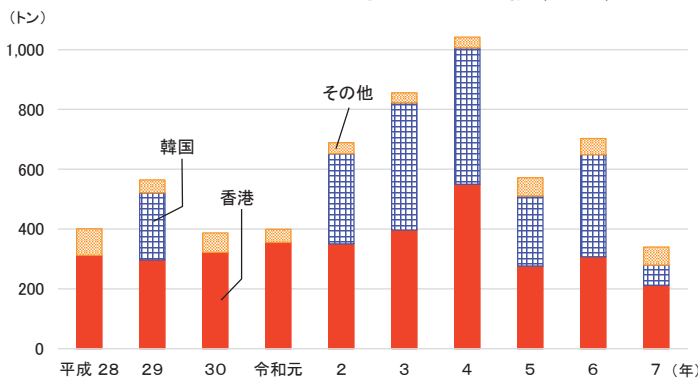
資料：農林水産省「植物検疫統計」
注：検査数量の数値である。

輸出量の動向

生鮮かぼちゃの輸出数量は、年によりばらつきがあるが、令和7年は339トン（前年

比48.3%）と前年から大幅に減少した。輸出先は、香港と韓国が中心である。

かぼちゃ 国・地域別輸出量の推移（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」）

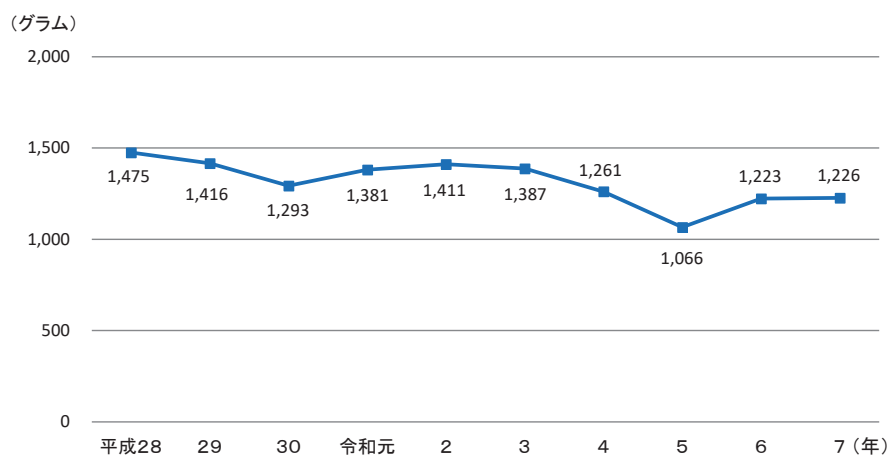
消費動向など

かぼちゃの1人当たり年間消費量は、約1200グラムで推移している。最近では煮物や揚げ物といった定番料理だけでなく、スイーツの素材としても利用が広がっている。生産者団体が実需者や小売業者と連携して、お菓子などの商品開発を行い、国産かぼちゃの消費拡大と持続的生産に取り組んでいる事例もある。

かぼちゃは、抗酸化作用が期待できるビタミンA、C、Eが含まれる。鮮やかなオレンジ色はβ-カロテンによるもので、体内でビタミンAに変換され免疫機能を高める。ビタ

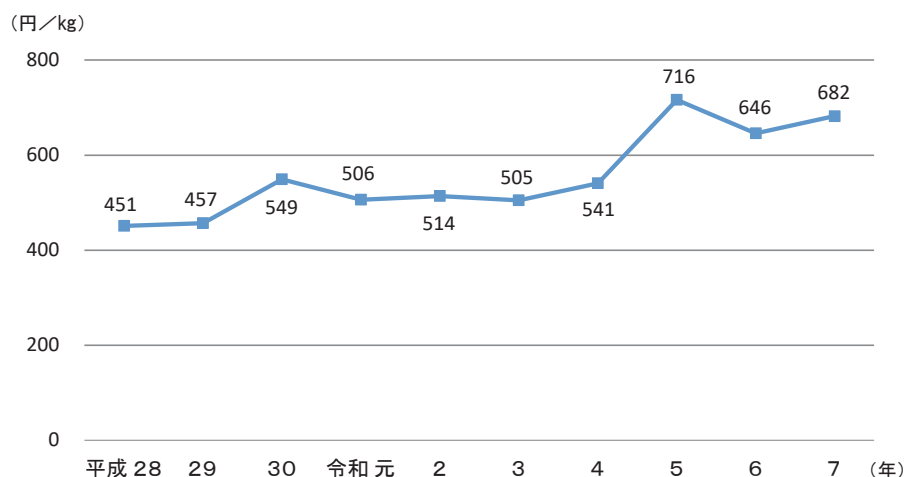
ミンCは、コラーゲンの生成を促し、美肌を保つほか、風邪やガン、動脈硬化の予防、疲労回復効果も期待できる。さらに、ビタミンE含有量は野菜の中ではトップクラスで、抗酸化作用のほか、心疾患や脳卒中、がんの予防などが期待できる。β-カロテンもビタミンEも脂溶性のため、天ぷらなど油を使って調理することで効率よく吸収できる。また、かぼちゃの皮には果肉以上のβ-カロテンが含まれているため、皮付きのまま取り入れたい。

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」）