

農薬は正しく使いましょう

農薬は農薬取締法お遵守し、登録農薬を適正に使用しましょう。

農薬の使用は、農家の皆さんだけでなく家庭菜園や花壇や芝の手入れをする方も、農林水産省の登録番号のある安全性の確認された農薬を、容器・包装のラベルをよく読んで使用しましょう。

特に農家の皆さんは、農薬を保管した上登録失効農薬を散布する事例が見受けられます。以前に購入した農薬で、現在は登録が失効していたり使用制限がかかっている場合がありますので、使用に不安の場合は、お近くの指導機関へお問い合わせ下さい。

※ 登録失効農薬（有効成分）の一部例（この他多数あります）

分類	有効成分名	代表的な商品名	登録年月日	失効年月日	主な適用作物
殺虫剤	DDVP	デス、DDVP	S35.5.10	H24.4.27	果樹、野菜他
殺菌剤	トリアジン	トリアジン	S32.11.18	H18.6.20	はくさい、セリトマト、いちご他
植調剤	ワックス	グリーンナー	S50.12.17	H23.12.17	水稻、キャベツ他
除草剤	グリホサートトリウム塩	タッチダウン	H1.3.24	H21.3.2	水稻、果樹類他

パンジー・ビオラの育苗方法（年内からの出荷を目指して）

パンジー・ビオラは共にスミレ科スミレ属の多年草でヨーロッパの野生の「スミレ」から品種改良されたものです。花径が5cm以上のものをガーデンパンジー、それよりも小さいものをタフテッドパンジーまたはビオラと呼んでいるようです。秋から春にかけて花壇を彩る代表的な花です。

パンジーは基本的に涼しい気候を好むのでハウス内の温度はできるだけ下げようように心掛け、秋出荷では徒長しやすいので風通しなどを良くし、締まった苗づくりを目指します。

作型としては、お盆過ぎがは種時期で、秋出荷は10月中旬から可能となります。

は種は、よく消毒された専用の培養土を使用し、288穴か406穴のトレーには種します。

発芽適温は18～20℃程度であり、7～10日程で発芽します。

そして、育苗期間25日程度の本葉2～3枚程度の時期に鉢上げを行います。

生育適温は、15～20℃が理想であり、30℃以上は避けるようにし、特に暑い夏期は立枯れ病も出やすくなるので寒冷紗を用い、気温を下げるとともに風通しの良い環境での育苗・栽培管理に心掛けましょう。



農業豆知識

○野菜をたくさん食べて夏バテを乗り切ろう！

毎日暑い日が続いていますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？この時期は暑さで食欲不振や全身の疲労感…いわゆる「夏バテ」になりがちです。夏バテは主に

- ・自律神経の不調
- ・水分不足
- ・胃腸の働きの悪化

の3つの要因によって起こると言われています。自律神経とは、簡単に言うと自分の意思とは関係なく無意識のうちに働いている神経のことで、例えば暑くなると熱を外に逃がすために汗をかくのも自律神経の働きによるものです。しかし外で作業をした後に冷房の効いた部屋に入ると、体は急激な温度の変化についていけず、本来なら熱を放出する必要のない環境で放出してしまいます。温度が下がったことに気付いた自律神経は慌てて態勢を切り替えますが、これを1日に何度も繰り返すことによって自律神経自体に大きな負担がかかります。これが酷くなると食欲不振やめまい、つまり「夏バテ」を引き起こすのです。



では、夏バテを防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか？それは簡単です。しっかりと栄養をとること、水分を補給すること、良く寝ることです。多量の汗をかくことで失われたビタミンやミネラルを補給するには野菜を食べるのが一番です。今回は夏バテに効果バツグンな夏野菜を紹介したいと思います。

○エダマメ ～夏バテの特効薬～



エダマメは非常に栄養が豊富で、肉と野菜の両方の栄養的特徴を持っています。エダマメにはタンパク質、ビタミン B₁、ビタミン B₂、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。ビタミン B₁ は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、代謝を促すことで疲労から来るスタミナ不足の解消に効果があります。栄養ドリンクの多くにビタミン B1 が含まれているのはそういう理由からです。また、ダイズには含まれていないビタミン A、ビタミン C も含み、エダマメのタンパク質にあるメチオニンとともにアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。ビールのおつまみにエダマメを食べるのは実は非常に理にかなったことなのです。

さらに枝豆には、高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいます。体内の水分量を調節し、むくみの解消にもカリウムは効果的に働くのです。まさに夏を乗り切るためにあるような万能食品ですね！

○トマト ～「トマトが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるくらい健康によい～



トマトにもエダマメと同様に疲労の回復に役立つビタミン B 群や体の調子を整えるビタミン C を多く含んでいます。また、胃液の分泌を促進するので、食欲不振の時は最適です。

また、最近よく耳にするようになったのが「リコピン」です。リコピンはトマトやスイカなどに多く含まれる赤い色素のことです。これはニンジンなどに含まれるベータカロチンの仲間で、その抗酸化作用はベータカロチンの2倍の働きがあると言われています。抗酸化作用とは、ガンや動脈硬化など、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去するはたらきのことを言います。活性酸素が体内で増加すると、細胞膜やDNAを傷つけ、ガン細胞ができたり、動脈硬化などの怖い生活習慣病のきっかけになってしまいます。リコピンは活性酸素を消し去り、発ガン抑制や心臓病などの予防効果を発揮するのです。医者いらずのトマトとはまさにこのことです。

○トウモロコシ ～夏のおやつにぴったりのスイートコーン～



トウモロコシは穀物野菜の要素を合わせもっているため、糖質・タンパク質・脂質の三大栄養素が含まれています。タンパク質の中には、疲労回復に役立つアスパラギン酸なども含みます。また胚芽の部分には、夏バテ回復に役立つビタミン B 群が存在しています。胚芽部分とは粒の根元にある白い部分のことです。他にもカリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄分、リンなどの各種ミネラルなどをバランスよく含んでいます。食欲がない季節、口当たりのよい冷たいデザートばかり食べていると、ビタミン B 群は不足しがちです。様々な栄養素を含んだとうもろこしは、おやつにぜひオススメしたいところです。

今月の電子版にのっている画像

あさつゆ農園の作業
 もろこしの植え付け作業
 蓮の花の様子（沢山啓司さんのレンコン畑にて）

電子版はあさつゆレジにて

あさつゆ連絡先 電話:FAX 41-1062

技術事項作成協力

上小農業改良普及センター 近藤課長補佐・岡崎技師
TEL 25-7156 (直)