

炭水化物はしっかりと摂(と)って痩せる

炭水化物(糖質)は太ると敬遠されがちです。ご飯は太るので、おかずばかりを食べる「糖質オフ」や「炭水化物抜きダイエット」は正しいダイエット法でしょうか。

クリスマス、年末年始と通常の食事スタイルではなく、「晴れの日」の食事が続くといふ場合には、「正月太り」を気にする人も少なくありません。何を食べたか思い出してみ

ると、チキンやオードブル(唐揚げ、ポテト、エビチリ...)、ピザやケーキ、おせち料理(エビ、だて巻き、黒豆、かまぼこ...)など、どれも「おかず」ばかりです。おかずばかり食べているのに、痩せることは難しいでしょう。

さて、おかずは「タンパク質」源と思って食べていることも多いですが、タンパク質だけではなく、脂質(油や脂)が含まれています。また、糖質オフを気にしていない人の場合、おかずは味付けが濃いので通常はパンや餅、そばなどを一緒に食べることがあります。ご飯物もすしやチャーハンなどはあっても、晴れの日は白いご飯と一緒に食べる機会が少ないでしょう。

お米は水で炊くだけで食べること

ができ、油もいりません。お米自体の脂質は2%で、塩分も含まれないとてもヘルシーな食べ物です。

一方でパンにはバターが含まれていますし、そばや餅も味付けせずにそのまま食べることはありません。おかず続きで、帳尻合わせをする主食から脂質や塩分を摂ってしまうことになるのです。

タンパク質が太らずに、炭水化物や脂質が太る栄養素なわけではありません。大切なのはバランスです。おかずが続いたら、翌日はご飯とみそ汁でバランスを整えれば大丈夫です。クリスマスやお正月の料理はおいしくて楽しいもの。晴れの日のご飯はそのときを楽しみ、また楽しいひとときが持てるように前後の食事を整えるように心掛けましょう。



農報

術・資材などの
けします。

花卉

中原 英幸
下島営農指導センター
080-1729-1629

アザミウマ類の種類と特徴及びサイクル・防除について

花卉

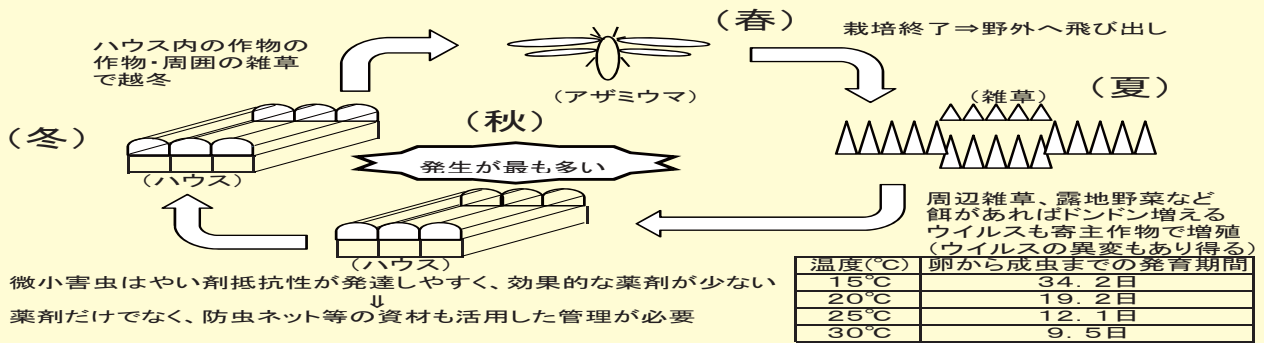


色々な作物において、重大な被害をもたらすアザミウマ類。施設栽培では2月から、露地栽培では4月から発生します。以下の内容を参考に、徹底した対策による防除を行ってください。

《種類と特徴》

種類	主な寄生部位	主な被害の特徴	媒介ウイルス	感染する作物	発生源	多発時期
ミナキイロアザミウマ(成虫、幼虫)	花芽(多発時)(青)	筋状、斑点状の食害痕	・トマト黄化えそ ・キク萎えそ ・インパチエンスネクロティックスポット	・キク、トマト類 ・シクラメン ・トルコギキョウ等	キク科雑草、ホトケノザ、カラスノエンドウ、シロツメクサ等	4月～11月(25～30℃)
ヒラス/ハナアザミウマ(成虫)	花(黄)	筋状、斑点状の食害痕	・トマト黄化えそ ・インパチエンスネクロティックスポット	・キク、トマト類 ・シクラメン ・トルコギキョウ等	セイウトタンホ、ホ、クローバー等	夏期の高温時(25℃以上)
ネギアザミウマ(成虫、幼虫)	花(黄)	斑点状の食害痕	・トマト黄化えそ ・アリスイエロスポット	・キク、トマト類 ・ニラ、タマネギ ・トルコギキョウ等	ネギ、タマネギ、キャベツ等	4月～10月(25～30℃)
チャノキイロアザミウマ(成虫、幼虫)	新芽、新葉、茎、若い蕾(黄)	新葉の奇形、筋状やシミ状の食害痕、萎縮症状	国内での事例なし		チャ、イヌマキ等	6月～9月(25～30℃)

《ミナキイロアザミウマ発生サイクル》



《アザミウマ類の防除》

- ・粘着版による予察を行い、早めの防除が効果的。(1か月程度早く確認できる)
- ・防虫ネットや反射マルチ、捕殺用粘着用粘着版の設置など物理的防除を利用する。
- ・増えてからは7～10日間隔で3回ほど連続した防除が必要。
- ・薬剤は、マルチが濡れるくらいに散布する。(幼虫がマルチ上に落ち蛹化することもある)
- ・高温には比較的弱いので、終了後ハウス内を蒸し込む。

アザミウマ類に登録ある農薬一覧(花き類・観葉植物)

農薬名	系統	使用時期	希釈倍数・使用量	散布水量	使用方法	使用回数
オルトラン水和剤	有機リン系	発生初期	1000～1500倍		散布	5回以内
オンコル粒剤5		生育期	6kg/10a			
アフーム乳剤	マクロライド	発生初期	2000倍	100～300L/10a	散布	5回以内
ディアナSC		発生初期	2500～5000倍			
ハチハチフロアブル	フェキシペンジルアミド	発生初期	1000倍	100～300L/10a	散布	4回以内

天草農業普及指導課資料参考



オクラ栽培について

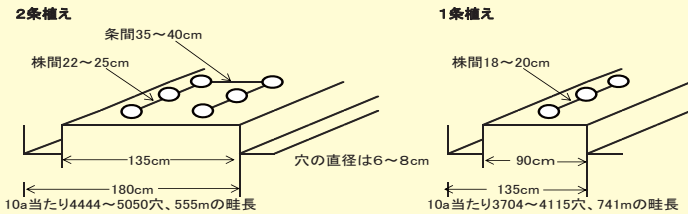


野菜

山下 和樹
上島営農指導センター
090-5028-9494

月	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11		
旬	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
作型	○ — ○ —																																
主要作業	播種						トンネル除去						摘葉						収穫始め及び追肥開始														

作業項目	内容
播種準備	<ul style="list-style-type: none"> ●元肥は全面施用する。元肥の施用が多すぎると、初期生育が旺盛となり花止まりが悪くなるので、肥料の種類、前作の残量、施肥時期に注意する。(特に前作が野菜の場合は施用を控える) ●レタス栽培跡地は原則無肥料とする。 ●管理、収穫作業を便利にするため、通路はなるべく広く取るようにする。 ●水分条件の良い時、施肥、畦立てしマルチまで行う(早ければタバコのように年内でも可、また早蒔きはグリーンマルチも効果大) ●畦立てはなるべく高畦とする。(25cm程度) ●播種前、10日以上トンネルをして地温を高めておく。
播種	<ul style="list-style-type: none"> ●播種時期 3月中旬～4月下旬直播又は、移植する。 ●オクラの播種は硬実種子のため1昼夜ぬるま湯に浸漬してから播種する。 ●播種要領は1穴当たり5粒蒔きとし(10a2畝)指先で軽く鎮圧し、無病の土(育苗床土等)で被覆する。その際、深蒔きに注意する。(注意:播種時の過湿・地温不足は種子が腐敗しやすい。) ●無理な早蒔きは、地温が低いので発芽揃いが悪く苗立枯れ病発生の原因となる。 ●欠株対策として、補植苗を準備しておく。(10a当たり 500本程度)
温度管理	●日中30℃を超えないよう換気に努める。
苗立枯れ病	●生育初期に発生が多いので低温、多湿を避けるように予防対策を徹底する。
トンネル除去	●5月上～中旬頃外気温が15℃を保つ時期の風のない温暖な時にトンネル除去を行う。



品名	規格	2条植え	1条植え
マルチ	150幅	3本	4本
マルチ	135幅	2.2%	2.0%
種子	1粒10000粒目安	2.2%	2.0%
トンネル支柱			
トンネルビニール			

詳しいことは地区の担当者又は、栽培講習会等でお聞きください。

作物・営農・技術情報をお届け



1月の柑橘園管理



果樹

鶴浜 研二
上島営農指導センター
080-1771-4257

今月から露地デコポンの収穫に入られるかと思えます。本年産は着色が例年よりやや早い傾向です。鳥害発生も少なく、水腐れ等果皮障害がなければできるだけ年明けに収穫しましょう。また収穫後はこはん症など、果皮障害が懸念されています。収穫時やコンテナを移す際できるだけ果実にキズをつけないよう気をつけて取り扱いをお願いします。

1. 各品目別の収穫時期について

品種	区分	収穫開始および期間
デコボン (露地)	レギュラー	1月1日～
	こだわり後期	1月20日～ ※簡易被覆のみ
天草文旦	完熟園	1月20日～
甘夏	レギュラー	1月1日～
清見	レギュラー	2月20日～
	健康志向型	2月20日～
河内晩柑	適期採取	2月20日～3月30日
	後期採取	4月1日～4月30日
	木成り	5月以降

2. 中晩柑の収穫と予措・貯蔵

腐敗果防止の為収穫時はできるだけ果実にキズをつけないようにし、下の表を参考に予措を行って下さい。

また、デコボンについてはポリ個装が遅れるとコハン症等が発生しやすい為、園地別にコンテナ重をこまめに測り予措が終わり次第ポリ個装を行いましょう。

品種名	予措期間 (減量割合)	予措湿度
デコボン	20日～30日 (3%～5%程度)	85～90%
ポンカン	30日 (7%程度)	85～90%
甘夏	14日 (3%程度)	90%
河内晩柑	10日 (3%程度)	90%

3. 樹勢回復対策

収穫が終わった園では速やかにチッ素主体の葉面散布を短期間で行い、樹勢回復を行って下さい。

薬剤名	希釈倍数	備考
尿素・アミノジューシー N14	500倍	収穫後3回以上集中散布を行う
神協スピリッツ	500～1,000倍	

4. 出荷資材の取扱いについて

柄入りポリ袋(デコボン・清見)、Pプラス袋(デコボン)については、こだわり商材袋の為 JA 出荷以外は使えません。JA 直売所等で販売する場合は、無地の袋でお願いします。