

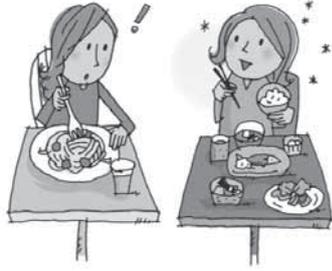
摂取エネルギー(カロリー)は増えている？

さて、クイズです。戦後(1945年)と現在の日本人。1日に摂取しているエネルギー(カロリー)はどのように変化しました。増えたでしょうか？ 減ったでしょうか？ それともあまり変わらないでしょうか？

昔の日本人の体形を思い浮かべると、スマートで、でもパワフルで力のあるような姿がイメージされます。それに比べて現在はメタボリックシンドロームを懸念するように、肥満気味の人が増えています。

そこから考えると、カロリーは増えたように思いますが、なんと減っているのです。ダイエットするためには、カロリーを減らさなければなりませんと思われている人には衝撃の事実かと思いますが、これが現実。大切なのは、その中身とバランスです。カロリーとは、タンパク質、脂質、炭水化物の三つの栄養素の熱量の合計値です。戦後を見てみると太ると敬遠されがちな炭水化物の比率は約8割。それに比べて現在の脂質は3〜4倍に増えています。同じ炭水化物といっても戦後は玄米などのお米や雑穀、芋類などから摂取していましたが、小麦粉から作られたパスタな

どの麺類やパン、お菓子なども増えているでしょう。太る原因は炭水化物(お米)でしょうか？
炭水化物は太る。もちろん脂質(油・脂)も太る。ではタンパク質だけが太らない食べ物でしょうか？
タンパク質源である肉や魚もタンパク質だけでできているわけではなく、炭水化物や脂質も含まれています。太る食べ物や栄養素があるわけではなく、大切なのはバランスなのです。しっかりとご飯、みそ汁にメインのおかずや野菜や海藻などの入った副菜をいただく本来の和食に戻すと、自然とバランスの取れた食事になります。



農報

術・資材などの
けします。

果樹



12月の柑橘園管理



果樹

木蜜 栄次
上島宮農指導センター
080-1759-0088

今年は7～8月にかけての干ばつ、9～10月にかけての秋雨により果皮障害の発生が心配されます。特にデコポンでは果皮強化対策の徹底と、中晩柑全体では必ず貯蔵病害散布を徹底し収穫に備えましょう。

1. 病害虫防除

対象病害虫	農薬名	希釈倍数	収穫前日数		備考
			温州	中晩柑	
貯蔵病害	ベフラン液剤25	2,000倍	前日		中晩柑 1回目
	ベンレート水和剤	4,000倍	前日		中晩柑 2回目
	ベフトップジンフロアブル	1,500倍	7日前	前日	中晩柑 3回目
ハダニ(発生時)	スターマイトフロアブル	2,000倍	7日前まで		
	ダニコングフロアブル	2,000倍	前日まで		
	コロマイト水和剤	2,000倍	7日前まで		
越冬害虫	ハーベストオイル	60倍	—		温州みかん対象

※ベフラン液剤25、ベフトップジン(F)には、水腐れ防止の為にアビオンE(500倍)を加用しましょう。

※すでにハダニの防除で、スターマイト(F)・ダニコング(F)・コロマイト(水)が使われている園では、各担当地区の指導員に相談下さい。

2. へた落ち対策

収穫から長期間貯蔵を行う甘夏などでは、へた落ち防止の為に散布を行って下さい。

対象品種	農薬名	希釈倍数	収穫前日数
甘夏	マデックEW	2,000倍	10～20日前まで

3. 樹勢回復対策

収穫が終わった品種ではまず十分にかん水を行い、その後チッ素主体の葉面散布で樹勢回復を行きましょう。

	資材名	希釈倍数又は袋数	備考
葉面散布	尿素、又は神協スピリッツ 又は、アミノジューシーN14	500倍	樹勢を確認し、3回程集中散布しましょう。
施肥	ハイヤ1号	4袋/10a	温州みかん対象

野菜



春インゲン栽培



野菜

小林 優介
下島営農指導センター
080-1729-1635



品種…ベストクロープキセラ

本圃の準備…土壌が肥沃で排水・保水性が良く耕土が深い圃場を選定する。

施肥…肥料は有機質肥料か緩効性肥料を用いる。また、追肥については開花時期から着果時期が最も肥料吸収が大きいので開花前5日頃より行う。

施肥量 (kg/10a)

	窒素	リン酸	加里
基肥	13	20	13
追肥	10	10	10
合計	23	30	23

畦立て…30cm以上の高畦を作り、露地の場合は地温を上げるために黒マルチを使用する。マルチ被服を行う場合は土壌水分が適湿状態で行う。

播種…畦幅1.5～2m、条間40cm、株間35cmとし、1穴当たり2～3粒播き軽く覆土を行う。

発芽までは極力かん水を控え、不足気味であれば敷きわらを植え穴にかぶせ、やや土を湿らせる程度にかん水を行う。

*立ち枯れ病予防にタチガレン液剤1000倍を灌注する。

間引き…発芽後本葉2枚が展開した頃に1本に間引きする。間引き後は土寄せを行い株の安定を図る。

灌水…生育初期は乾燥気味になるためこまめに行い、生育が妨げられないようにする。開花時期頃より土壌水分が不足場合のみチューブで天候をみながら4～5日おきに灌水する。必ず晴天日の午前中に行う。

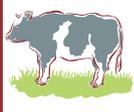
温度管理…昼間温度適温23～26℃

- ・夜間温度適温15～17℃
- ・地温の適温22～23℃

誘引・摘葉…誘引は必ず行い、光線の確保と養分の転流がスムーズに行われるようにする。

混み合う葉や病葉、老化葉は早めに摘葉を行い株の内部に日光を当てる。1度に多くの摘葉を行うと草勢が低下するので注意する。

畜産



子牛管理について



畜産

梅田 智章
下島営農指導センター
080-1729-1620

1. 新生子牛の下痢の抑止と対処

子牛の下痢に対しては日頃からの体温測定や、代用乳給与の際に耳を触ったり、目を観察するなどして異常の早期発見に努めることが不可欠である。劇症の下痢が発生した時点では既に手遅れである、との感度を持つことがとにかく大事である。

代用乳を給与して1～2日目は消化の状態が不安定であり、軟便・下痢便が発生しやすい状態にある。初乳から常乳に切り替えた場合でも成分の変動から消化の状態が不安定になり軟便・下痢便を起こすことは珍しくない。これらの場合には一般的に生菌剤が推奨されているが、最も安価でしかも活性度の高い乳酸菌源は生ヨーグルトである。

代用乳を給与する際に生ヨーグルトを約20グラム程度添加して与えるだけで軟便・下痢便の発生を驚くほど効果的に抑えることが出来る。10日ほど続ければ消化の状態は安定するのでヨーグルトの給与を止めても差し支えない。

一方、カーフハッチやカーフゲージの衛生対策も重要な下痢予防のポイントである。床面がコンクリートである場合、最初に石灰を撒布しその上に防寒対策とし

て代用乳の空き袋を敷き、その上に鋸屑と敷料としての稲わらなどを重ねると良好な状態が確保できる。撒布した石灰にて蛆虫の発生を抑えることも可能となり、また敷料は汚れた部分のみを交換すれば良い。

2. 風邪・肺炎の予防

下痢と並んで怖い疾病が風邪・肺炎である。日頃の体温測定や観察が必要であることには変わりがない。しかし一旦風邪をひいてしまったならば初期の症状のうちに回復させることに心がけることである。通常の治療に加えて「生姜治療法」も効果的である。生生姜をおろし金などでおろし、さらにガーゼなどで濾過した濾液にオリゴ糖を少量まぜて注射筒などで10ml程度はかり取り、当該牛の口中に流し込むことを朝晩に数日試みると意外と効果的である場合が多い。また、バイパスビタミンCの給与も免疫力を増強させる点で効果的である。

なお、床の管理も重要であり、コンクリートに石灰を撒布しその上に鋸屑とさらに乳酸菌や納豆菌剤を撒布しておく有害な細菌の増殖を制御することが出来て有効な疾病対策となる。