

食事はスムージーよりもご飯

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希

健康や美容の観点から近年人気のスムージー。野菜や果物をミキサーにかけてスムージーは、市販の野菜ジュースなどと異なりビタミンやミネラル、食物繊維も取ることができず。食欲のない夏の朝食などにもぴったりのように感じますが、毎日の習慣とするのであれば、やはりご飯をお勧めします。

本来、食事は口や胃腸などで消化・吸収するものです。果物や野菜も、そのままいただく、咀嚼（そしゃく）することで口や脳を使いますが、スムージーだとただ飲み込むだけ。咀嚼することで動かす頸周りの筋も弱ります。かむという行為は満腹感を感じやすくなる他、唾液と混ざること、消化を促したり、免疫力を付けてくれるなどの効果が期待できます。

口の中は直接感じるのですが、ですが、胃や腸においても分解する工程が粒食であるお米を消化するときと異なります。スムージーを飲んでおなかがいっぱいになったように感じます。腹持ちが悪いのはこのせいです。

暑い日には体を冷やしてくれて良

いかもしれませんが、冷えは万病のもと。ご飯をしっかりと食べれば冷えの改善にも役立ちます。

スムージーがいけない飲み物なのではなく、使うシーンや用途をきちんと使い分けましょう。毎日の「食事」はあくまで粒食のご飯です。ここにおかずや汁物を付けるとバランスが良くなります。スムージーは食事では取り切れなかったビタミン・ミネラル補給に。間食や食事の前後に少し飲みたい、どうしても食欲がなくてしっかり食事が取れないときの栄養補給として取るようにしましょう。



農報

術・資材などの
けします。

野菜



抑制力ポチャ栽培



野菜

坂田 沙貴
上島宮農指導センター
080-1759-0091

1、作型

月	7	8	9	10	11	12
露地		○ ○	—	—	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	
		播種			収穫	

2、圃場準備 (kg/10a 当たり)

	N	P	K
基肥	20~25	30~35	20~25
追肥	3	3	3
合計	15	20	15

3、播種

播種例 畝幅 120~135 cm
株間 10 cm の 1 粒、2 粒交互に播種し、MKK 等で覆土をします。

※降雨直前や、直後には播種は避けます。地温が高すぎると立枯れを起こすため注意しましょう。

地温を下げるマルチ資材 ミラーマルチ、白黒マルチ、敷き藁など。

4、灌水

生育初期は灌水を控え、強い根張りを促します。灌水チューブを使用する場合は株元を乾燥させるため、生育するにつれ株元から徐々に離していきます。収穫が始まると灌水量を増やしていきます。

5、整枝・摘花

採光、病虫害防除、樹作りの為 10 節ぐらいまでの側枝、花を摘み取ります。主枝 1 本仕立が基本となります。倒伏防止、品質・収量アップの為に必ずネットを張って誘引します。

6、収穫

莢の膨らみ 7 分が適期となります。収穫が遅れないようにしましょう。

7、その他

- ・樹、莢が凍るため霜には注意してください。
- ・病虫害はうどんこ病、灰色カビ病、ヨトウムシ、タバコガ、ハモグリバエに注意しましょう。
- ・目標草勢 花はダブルで大きいもの。莖は鉛筆より太く、葉は肉厚、丸葉で 3 対葉。芯は大きく横向きのもの。

水と食料はどのように用意すべきか

災害危機管理アドバイザー ● 和田隆昌

人は半信半疑な日々が続くと「いざというときの備え」を忘れてしまいます。何度も津波の被害を受けた東北地方でさえ、自分に都合の良い「しばらくは大丈夫」という考えに陥ってしまい「いつか、そのうち」と備えることを怠ってしまいます。

熊本地震は100年間の地震の被害のなかった地域で発生した地震であったために、備蓄のない多くの住民は困窮しました。日本は世界でもまれに見るインフラの整った国です。蛇口をひねればそのまま飲むことができ、停電することもごくまれなこの国では、当たり前のように安全な水や食料が供給されています。



これは先進国の中でもごく一部の国に限られたことです。

ただし、ひとたび広域災害が発生するとその常識は通用しません。特に水の不足は健康被害につながります。3日間飲むことができなければ生死に関わります。近年、各地で豪雨被害が連続して発生しています。雨が、上流の取水地域で発生すれば広範囲に断水する可能性があり、下水道が被害を受ければ下水道も断水することは意外に知られていません。

さて水の準備の仕方ですが、人は1日に飲用、調理や炊事、洗濯、トイレなどに約3Lの水が必要です。飲用以外にも生活水を用意しておきましょう。水道水をペットボトルやポリタンクに詰め、定期的に交換することが肝要です。よく「3日間の水と食料」といわれますが、大規模災害に備えるためには1週間分の備蓄を推奨します。食料は特別な保存食である必要はなく、缶詰やレトルト食品を多めに購入し、古い食材から使用して、減ってきたら買い足すようにしましょう。その際、非常時に不足しがちな、野菜や果物の缶詰を追加しておけば、健康被害への対策になります。

果樹



8月の柑橘園管理



果樹

原口 悠貴

下島営農指導センター
080-2725-7775

梅雨明け後はあまり雨も降らず高温乾燥状態が続きます。中晩柑類においては今後も肥大と減酸を促進するため定期的なかん水を行い、品質の良いみかんを作しましょう。

1. 土壌水分管理

○温州みかん…温州では内容充実の為、乾燥ストレスをかけます。今後は無駄な水を入れない為、マルチをされていない園では、早急に被覆を行いましょ。また、果実分析の内容を確認し、下の表を参考に水分管理を行って下さい。

8月1日時点果実内容目標

品 種	糖 度	生 産 対 応
極 早 生	8.5～8.9度	少量かん水3t以上/10a 5日間隔
	8.0～8.4度	現状維持
	8.0度未満	乾燥ストレス促進
早 生	8.5～9.4度	少量かん水3t以上/10a 5日間隔
	7.5～8.4度	現状維持
	7.5度未満	乾燥ストレス促進

○中晩柑…中晩柑では今後も肥大を促進させる為、雨が少ない場合は定期的なかん水を行います。例年、露地デコボンでヤケ果の多い園については、8～9月の水分不足が一つの要因となっています。特に乾燥しやすい園地では注意をし、雨が少ない場合は3～5日おきに10t/10a程度のかん水を行って下さい。

2. 仕上げ摘果の実施

全品種8月上旬をメドに仕上げ摘果を行って下さい。

○8月1日時点の肥大目安

品種名	目標階級	肥大目安	品種名	目標階級	肥大目安
極早生	M	46 ⁵ / ₁₀	デコボン	2L	50 ⁵ / ₁₀
早生	M	39 ⁵ / ₁₀	河内晩柑	L	63 ⁵ / ₁₀
普通	M	32 ⁵ / ₁₀	パール柑	2L	75 ⁵ / ₁₀
甘夏	2L	57 ⁵ / ₁₀	清見	2L	49 ⁵ / ₁₀

3. 病虫害防除

日焼け防止の為サンテ等をされる場合は、事前にスタークル顆粒水溶剤を散布しアザミウマの防除を行って下さい。

また、稲刈り後はカメムシがみかん園に飛んで来やすいです。発生初期の防除を徹底しましょう。

河内晩柑やパール柑では樹が老木化しており、非常にさび果が発生しやすい状況です。益明け以降にオキシンドー水和剤80を散布して下さい。

対象品種	対象病虫害	農薬名	希釈倍数	収穫前日数	備 考
温 州 中晩柑	黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	温州 30日前 中晩柑 90日前	混用散布
	ミカンサビダニ チャノキイロアザミウマ	コテツフロアブル	4,000倍	前日まで	
	カメムシ・アザミウマ	スタークル顆粒水溶剤	2,000倍	前日まで	上旬散布
	カメムシ	Mr. ジョーカー水和剤	2,000倍	14日前まで	※多発時散布
河内晩柑 パール柑	黒点病 炭疽病(さび果)	オキシンドー水和剤80	800倍	30日前	益明け以降散布

○ハダニ防除

農薬名	希釈倍数	ハダニ	サビダニ	ホコリダニ	収穫前日数	備考
バロックフロアブル	2,000倍	○	○		14日前	成虫に効果なし
ダニエモンフロアブル	4,000倍	○	○	○	7日前	

4. 果皮強化対策

デコボンや清見については、果皮強化対策としてカルシウム剤の定期的な散布を行いましょ。また、日焼け果が多発する園や極早生等ではバイカルティの散布をおすすめします。

○ジュシーカル 1,000倍 又は バイカルティ 1,000倍 (20日おきに3回程度)