

お米の栄養って何だろう？

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希

新米がおいしい季節になりました。お米の栄養というと「炭水化物でしょ」「カロリーばかりで栄養ってないのよね」と言われそうですが、お米にもたくさん栄養があります。

お米の栄養の一つは、もちろん炭水化物。これは「糖質」と「食物繊維」に分けることができ、同じお米でも胚芽精米や玄米など精製度が低くなるにつれて食物繊維の量も多くなります。これらの方が、エネルギー代謝を円滑にしてくれるビタミンB群やマグネシウム、鉄などのミネラルも豊富に含まれる体の調子を整えてくれるのです。

炭水化物ばかりと思われがちですが、実はタンパク質も全体の6%程度含まれています。肉や魚に比べるとアミノ酸バランスが劣るのでもちろんこれらはしっかりと取る必要がありますが、お米に雑穀を入れたり、一緒に合わせる食材でカバーできます。例えば、お米に不足しがちなアミノ酸が含まれているみそ。ご飯のお供であるみそ汁と一緒に取ることで不足分を補給することができます。

パンやスパゲティなどの麺類に比

べて脂質が低いという利点もあります。お米はたったの2%ですが、スパゲティは約5%、食パンは15%です。さらに、お米はそのまま食べた

り、みそ汁などの和食と合わせることも多いですが、スパゲティは油で炒めたり、ソースを絡めたりして塩分や脂質も上がりやすい点に注意しなければなりません。パンも同じでバターやジャムを塗るとさらに糖質や脂質が上がります。ご飯と合わせる食事にすることで、自然と脂質の割合が低くなる組み合わせが多いのです。

朝食にパンを食べるとご飯のときより腹持ちが悪いときがあります。それは粉食と粒食の違いです。粉から作るパンよりも粒状のご飯の方が、消化のスピードが緩やかになり腹持ちが良くなります。



農報

術・資材などの
けします。

果樹

山下 俊二
下島宮農指導センター
080-1729-1632



9月の柑橘園管理



8月1日時点果実分析内容を見てみますと、極早生温州及び露地デコポンで高糖高酸傾向で推移している様です。極早生温州では今月より収穫を始めますが果実内容を良く確認し、最後まで品質向上対策を行きましょう。

1. 病虫害防除

収穫時期の近い極早生については、農薬の倍数・収穫前日数に充分注意して使用して下さい。

対象病虫害	農薬名	希釈倍数	収穫前日数	備考
黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	温30日・中90日前	極早生や年内収穫するパール柑・ポンカンには使用しない
	ナティーボフロアブル	1,500倍	前日まで	極早生、パール柑、ポンカン
ハダニ	スターマイトフロアブル	2,000倍	温・中 7日前	発生時
カメムシ	Mr. ジョーカー水和剤	2,000倍	温・中 14日前	発生時
	スタークル顆粒水溶剤	2,000倍	温・中 前日まで	
さび果、黒点病	オキシンドー水和剤80	800倍	温・中 30日前まで	河内晩柑、パール柑対象
貯蔵病害 (極早生対象)	ベフトップジンフロアブル	1,500倍	温7日・中前日	1回目
	ベフラン液剤25	2,000倍	温・中 前日まで	2回目

◎注意：黒点病で使用するエムダイファー水和剤についても、極早生温州では使用しないで下さい。

2. 施肥

施肥を実施後降雨がない場合は、かん水を行い肥料を効かせるようにして下さい。

施肥時期	品種名	肥料名	10a当たり施用量
9月上旬	甘夏・河内晩柑・清見・パール柑	熊本果樹肥料10-7-4又は ひのくに果樹9-3-3	4袋
	デコポン	熊本デコポン8-3-3又は ひのくに果樹9-3-3	4袋

3. 土壌水分管理

極早生温州では9月1日の分析結果を基に、今後の水分管理を徹底して下さい。中晩柑類については、今後も肥大促進の為雨が降らない場合は、定期的にかん水を実施して下さい。

○豊福早生

糖度	酸度	生産対応
9.0以上	2.3以上	多量かん水3t以上/10a 3日間隔
	2~2.2	少量かん水3t以上/10a 5日間隔
9.0未満	2.0未満	現状維持
		乾燥ストレス促進

4. 仕上げ摘果の実施

日焼け果や病虫害果を中心に仕上げ摘果を行って下さい。特に樹上部の果面の粗い果実は日焼けしやすい傾向ですので、できるだけ早めに摘果を行きましょう。

花卉



立枯れを出さない定植準備

花卉

中原 英幸
下島営農指導センター
080-1729-1629



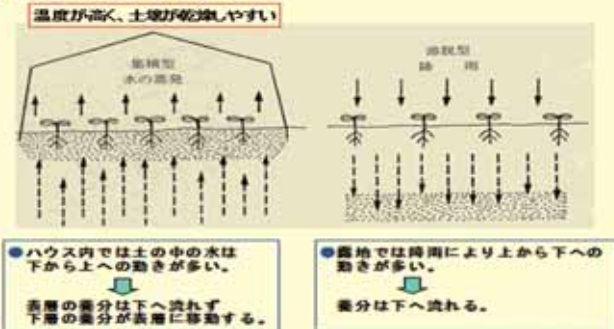
1～3のことが、連作障害（土壌病害の発生を含む）を出さないコツです。

1. 除塩

①湛水、②雨にあてる、③灌水チューブで長時間灌水
※①～③のいずれかを行う。

○施設では、土壌水分の蒸発に伴い塩基（硝酸態窒素など）が表層に溜まる。

●露地とハウス内での水分の動き



○塩基が溜まっている土壌では根腐れが起きやすい⇒土壌病原菌が増えやすい。

2. 有機物（前作の残差）の腐熟

○前作の残差内に侵入している病原菌は、土壌消毒後に生き残りやすい。

○植物残差などに覆われる（下にあるなど）とガスは病原菌に届きにくい。
※土壌消毒の効果を高める前処理とお考えください。

3. 殺菌（消毒）

太陽熱消毒や還元消毒は、1～3が行えます。

ただし、前作でフザリウムなどの土壌病害菌による立ち枯れが発生したほ場では、1、2を行った上で、クロルピクリン剤などによる確実な消毒方法を組み合わせてください。

野菜



なばな栽培耕種基準

野菜

山下 伸一
下島営農指導センター
080-1729-1630



月旬	9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	
露地		○	○			△																
		播種			定植					収穫												

1) 品種 : 三重なばな・三陸つぼみ菜

2) 播種・育苗

プラグトレイ200穴又は、ペーパーポットV4をそれぞれ23冊、28冊準備する。一粒ずつ播種し、種子が隠れるくらいに覆土する。乾燥防止の為、新聞紙で覆う。発芽を確認したら、新聞紙をはぎ、(20～25℃で2日程)徒長を防ぐ。プラグトレイの場合、根鉢をつくるために地上から浮かせる。(10cm程度でもOK)

3) 本圃準備

出来るだけ早めに石灰窒素(80kg/10a)を施用し、耕耘する。(注)石灰窒素は作物に直接接触すると障害が起きる場合があるので、最低でも定植の2～3週間前までに行う、分解を促進するため水分を十分保つ。元肥は、土壌水分が適当な時に全面散布し、畦立てマルチを行う。※石灰窒素を使用しない場合は、CDUs 555、苦土石灰を増量する。

4) 定植

畦幅135cm、株間35～40cm、条間45cm(3500～4000株/10a)の浅植えとし、定植後液肥で灌水を行い、活着を促す。

5) 収穫

第1回収穫は葉数が15枚になった頃10枚程度残し、摘芯収穫をする。第2回目以降は、外葉を落とし腋芽を伸ばし収穫する。

6) 追肥

第1回収穫後、N成分で2kg程度(燐硝安加里S555号(あさひエース)15kg)を穴肥で施す。以降、2週間おきにN成分で2kg程度を追肥する。