

## 8月31日は「野菜の日」

シニア野菜ソムリエ●KAORU

「野菜の日」は、1983年に「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定された記念日です。残暑が厳しいこの時期は疲労がたまりやすく、夏バテで食欲も低下する傾向が。元気に過ごすためには、バランスの取れた食事が大切。ビタミンやミネラルをはじめ、食物繊維や機能性成分なども豊富に含有する野菜をしっかり摂取しましょう。

厚生労働省によると、1日350gの野菜を食べることが健康的な生活の目安とされています。ところが国民健康・栄養調査における1人1日当たりの摂取量を見ると、どの年代においても目標値を下回っており、中でも20〜30代の野菜不足が目立っているのが現状です。

摂取目標量の350gのうち緑黄色野菜を120g、淡色野菜を230g食することが理想的。緑黄色野菜は抗酸化作用があるカロテンが豊富で、

不足しがちな鉄分などを多く含む健康野菜。一方の淡色野菜はビタミンCや食物繊維などが豊富で、癖がないため調理しやすく一度にたくさん食べられる野菜が多いのが特徴です。それぞれに異なる効能が期待でき、食感や味の違いも楽しめます。忙しくて生鮮野菜を購入できないときには、冷凍野菜や干し野菜を常備しておき、お助け食材として活用するのも賢い方法です。

近ごろは一年を通じて手に入る野菜が多くなったとはいえ、やはり本来の旬に当たる物は値段がリーズナブルで、味が良く栄養価も高いのが魅力です。

さまざまな調理法で食べられることも重要なポイント。生食は加熱に弱いビタミン摂取に、焼く・炒めると脂溶性ビタミンの吸収率アップに有効です。煮る・ゆでるとかさが減って量をたっぷり取れる、蒸すと水溶性の栄養素が失われにくく素材そのものの味を堪能できる利点も。調理法のバリエーションを増やすと、飽きずにおいしく食べられます。

日々の食卓に「野菜」を増やす心掛け、その意識が健康への近道です。



## 農報

## 野菜



## 露地スナップ栽培

## 野菜

山下 伸一

下島営農指導センター  
080-1729-1630

## 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 120~135cm  
株間 10cm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

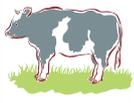
採光、病害虫防除、樹作りの為10節ぐらいまでの側枝、花を摘み取ります。主枝1本仕立が基本となります。倒伏防止、品質・収量アップの為に必ずネットを張って誘引します。

## 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。
- ・病害虫はうどんこ病、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。



## 防鼠・防鳥対策について



畜産

太田 拓真  
上島営農指導センター  
080-1729-9237

### 防鼠・防鳥の重要性

ネズミ、カラスなどは、ウイルスや細菌などの病原体を媒介するので、牛舎から排除することが大切です。

### 防鼠対策

ネズミはサルモネラや大腸菌、各種ウイルス疾病の病原体を媒介するだけでなく、断熱材や電線をかじり施設に損害を及ぼします。牛舎は冬でも暖かいので、ネズミの格好の巣になりやすいのです。ネズミは断熱材の隙間や排水溝、ドア下の隙間などから牛舎に侵入します。

牛舎からネズミを排除するには、

①ネズミの侵入経路を遮断する。

②通路にこぼれた飼料を放置せず速やかに処分する。

③飼料庫の飼料はスノコに乗せ、壁から離して置く。

④ネズミの通路に粘着マット等を設置する。

⑤牛舎内外の整理整頓。等を実施しましょう。

### 防鳥対策

農場に侵入するカラス、鳩、スズメ等の鳥類も病原体を媒介します。ネズミよりも移動距離が長いので、遠く離れた農場の病原体を持ち込む危険性があります。鳥類が牛舎に侵入しないように防鳥ネット、防鳥糸（名称：はっとりくん）等を設置しましょう。

# 営情



## 8月の柑橘園管理



果樹

後藤 昇  
下島営農指導センター  
080-1729-1631

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、品質の良いみかん作りを行いましょう。

### 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う。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。一昨年露地デコボンで多かったヤケ果については、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	4.6 <sup>5</sup> g	デコボン	2L	5.0 <sup>5</sup> g
早生	M	3.9 <sup>5</sup> g	河内晩柑	L	6.3 <sup>5</sup> g
普通	M	3.2 <sup>5</sup> g	パール柑	2L	7.5 <sup>5</sup> g
甘夏	2L	5.7 <sup>5</sup> g	清見	2L	4.9 <sup>5</sup> g

### 3. 病害虫防除

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

すので、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ので盆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	対象病害虫	農薬名	希釈倍数	収穫前日数	備 考	
温 州 中晩柑	黒点病	ベンコゼブ水和剤	600倍	温 州 30日前 中晩柑 90日前	混用散布	
	ミカンサビダニ	コテツフロアブル	4,000倍	前日まで		
	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	盆明け以降 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
パロックフロアブル	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う。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。

○ジューシーカル 1,000倍 又は バイカルティ 1,000倍 (2日おきに3回程度)