

お弁当のバランスの取り方

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希

だんだんと涼しくなり、夏場は控えていたお弁当作りを再開する方もいらっしゃるのではないのでしょうか。午後からの大切なエネルギー源となるので、しっかりとバランスを取りたいものです。今回はお弁当作りで注意したい点をご紹介します。

まずはご飯とおかずの割合を6:4にすること。ついついおかずたっぷりになりがちですが、しっかりとご飯がないと腹持ちが悪くなってしまいます。ご飯は胚芽米や雑穀ご飯にして、質を良くすると、食物繊維やミネラル・ビタミンも補給され代謝も良くなります。また、お弁当の定番・梅干しを入れれば抗菌作用も加わり、さらにクエン酸で疲労回復の効果も期待できます。

しっかりとご飯を入れたら次はおかず。まずは主菜となる肉・魚・卵・豆製品がメインとなるおかずを用意しましょう。これらでタンパク質は補給され、肌や髪、血液などが作られます。

そして、野菜やきのこ、海藻、芋類のサブおかずを用意します。おかずはたくさん用意しなくてもよいですが主菜よりも副菜を多めに入れるとバランスを取りやすくなります。



最後に気を付けたいのは色合いです。赤、緑、黄、白、黒(茶)の5色を満遍なく入れるようにしましょう。こうすることで栄養のバランスが自然と整いやすくなる他、お弁当のふたを開けたときに「おいしそう!」と感じます。消化はおいしいうと感じるころから始まります。唾液が分泌され、胃腸も受け入れる準備を始めることで消化吸収を促してくれるのです。

ついつい「おにぎりだけ」や「肉がメイン」となると単色になりがちに。ミニトマトやゆでたブロッコリーは定番ですが、簡単に野菜がプラスできるアイデアです。彩りも考慮して栄養満点のお弁当作りを心掛けてください。

農報

術・資材などの
けします。

果樹

後藤 昇
上島宮農指導センター
080-1729-1631

10月の柑橘園管理

先月の台風18号は天草については園地の被害はありませんでしたが、台風後に各地においてカメムシの異常発生が見られます。園地でカメムシが確認されましたら早急に防除をお願いします。

温州みかんの収穫に伴い、農薬の使用については収穫前日数、使用回数等の確認をお願いします。

中晩柑においては今月から肥大が緩慢となり、成熟期に入ってきます。今後は果実分析を定期的に行い適期管理に努めましょう。

1. 病虫害防除

毎年極早生の収穫時期になりますと、カメムシ・ヤガ等の発生が見られますので、ご注意をお願いします。

対象品種	対象病害虫	薬剤名	希釈倍数	収穫前日数		使用回数		備考
				温州	中晩柑	温州	中晩柑	
温州みかん	貯蔵病害	ベンレート水和剤	1,500倍	前日	前日	4回以内	2回以内	1回目
		ベフラン液剤25	2,000倍	前日	前日	2回以内	3回以内	2回目
全品種	黒点病	ナティーボフロアブル	1,500倍	前日		3回以内		
全品種	褐色腐敗病	アリエツィ水和剤	500倍	前日		3回以内		
中晩柑	黒点病、褐色腐敗病	ストロビドドライブフロアブル	2,000倍	14日前		3回以内		
全品種	カメムシ	スタークル顆粒水溶剤	2,000倍	前日		3回以内		発生時
		Mr. ジョーカー水和剤	2,000倍	14日前		2回以内		

ハダニ発生時は下の農薬で対応下さい。薬剤抵抗性回避の為年1回の散布とし、スターマイトを使われている場合は、コロマイトで対応をお願いします。

薬剤名	希釈倍数	収穫前日数
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

2. 温州みかん着色促進及び浮皮軽減

時 期	薬剤及び希釈倍数
1回目 10月上～中旬 (2～3分着色時)	加用 サルファーズル 400倍 シリカブロー 1,000倍
2回目 10月中～11月上旬 (5～6分着色時)	加用 サルファーズル 400倍 シリカブロー 1,000倍

3. 河内晩柑の落果対策

落果防止効果を高める為、果実のへた部分に良くかかるよう丁寧に散布を行いましょう。また、落果の一因として寒波が挙げられますので、寒波が来る前に散布を徹底して下さい。

時 期	薬剤及び希釈倍数
1～2分着色時	ターム水溶剤 1,000倍
4～5分着色時	マデックEW 2,000倍

4. 収穫後対策 (極早生温州みかん)

収穫が終わりましたら、チッ素主体の葉面散布を行い樹勢回復に努めましょう。

時 期	方 法	薬剤及び希釈倍数
収穫後	葉面散布	アミノジューシー N14 又は 尿素 500倍 又は神協スピリッツ500倍
	お礼肥	ハイヤ1号



抑制かぼちゃ今後の管理



野菜

宮内 勝幸
上島営農指導センター
080-2751-6373

1. 肥培管理

大玉果を生産するには約 28 枚程度葉数が必要となります。

追肥は、着果節位の雌花が開花直前に行い、2 回目

は着果確認後施用します。

2. 交配

着果位置は、1 本仕立ての場合は 10 ~ 15 節に着果

させます。下段着果は、小玉につながるの株元周辺の果実は必ず摘果

3. 整枝・摘果

1 番果がソフトボール程度に肥大したら、「1 蔓 1 果」に摘果し、シートの設置を行います。

着果節位から本葉 15 ~ 20 枚以上を残し早めに摘芯

4. 病害虫防除

害虫

農薬名	使用倍数	使用時期	使用回数	対象害虫
トリガード液剤	1000 倍	収穫前日	3 回	ハモグリバエ
カスケード乳剤	2000 倍	収穫前日	3 回	ハモグリバエ
アフーム乳剤	2000 倍	収穫前日	2 回	スリップス
モスピラン水濁剤	4000 倍	収穫前日	2 回	アブラムシ

病害

着果時期又は朝夕涼しくなってくるとうどんこ病の発生が見えはじめます。

農薬名	使用倍数	使用時期	使用回数	対象病害
トリフミン水和剤	3000 ~ 5000 倍	収穫前日	5 回	うどんこ病
ストロビーフロアブル	3000 倍	収穫前日	3 回	うどんこ病・べと病
イオウフロアブル	500 倍	収穫前日	制限なし	うどんこ病
ダコニール 1000	1000 倍	収穫 7 日前	3 回	うどんこ病・べと病
Z ボルドー	500 倍	収穫前日	制限なし	べと病・疫病

※うどんこ病が発生した場合は、薬量を多めにしたたっぷり洗い流すように散布してください。

※日中の高温時 (30℃以上になる時) には薬剤の散布を避けてください

5. 収穫

交配後、45 日 (積算温度 900℃) 程度を目安に収穫

交配日が幅広い所については、分けて収穫を行います。収穫後、生り口を短く切り返し、1 週間程度陰干し乾燥させた後、布でよく拭きあげます。

営情

作物・営農・技術情報をお届



牛代用乳の銘柄集約について



畜産

井上 正一
黒毛牛検定センター
080-1729-1626

牛代用乳については現在 7 銘柄が供給されておりますが、平成 29 年 10 月より 5 銘柄に集約されます。主な内容としては標準銘柄の 2 銘柄 (モー特ミルク 02S・V ミルク 02S) が集約され、新規標準銘柄として「ミルフिट」に、高たんぱく銘柄の 2 銘柄 (ミルダッシュ・和牛代用乳みるくん VO2S) が集約され新規高たんぱく銘柄「ミルダッシュ」が供給されます。

成分につきましては下記の一覧表に記載しておりますので、検討していただき新銘柄への変更をお願いします。

牛代用乳銘柄集約のご案内

現行ラインナップ (9 月末製造終了) 7 銘柄

畜種	コンセプト	銘柄名	特徴および内容	粗たん白 %以上	粗脂肪 %以上	TDN %以上
牛	標準銘柄	V ミルク 02S	モー特ミルク 02S と比較して TDN が高い代用乳。	25.0	21.0	109.0
	標準銘柄	モー特ミルク 02S	子牛用代用乳のなかで最もホビュラーな製品。	24.0	18.0	105.0
	高たんぱく	ミルダッシュ	高蛋白、低脂肪の成分でホルズから和牛まで全品種に給与できる代用乳。	28.0	18.0	105.0
	標準銘柄	和牛代用乳みるくん VO2S	和牛、交雑種専用の代用乳。	26.0	16.0	102.0
	高エネルギー	ミルスター	粗脂肪を系統代用乳で最も高い 25% まで高め、消化吸収の良い中鎖脂肪酸を従来の製品から大幅強化した代用乳。	26.0	25.0	116.0
	機能性	ネッカミルク	子牛の腸にやさしいネッカリッチを配合した代用乳。	24.0	18.5	104.0
	低価格	みんなのミルク R	植物性蛋白を使用した低コストの代用乳。	28.0	21.0	110.0

新ラインナップ (10 月 1 日供給開始) 5 銘柄

コンセプト	銘柄名	特徴および内容	粗たん白 %以上	粗脂肪 %以上	TDN %以上
新規標準銘柄	ミルフिट	みんなが使いやすい標準的成分	25.0	21.0	110.0
新規高たんぱく	ミルダッシュ	高蛋白、低脂肪の成分でホルズから和牛まで全品種に給与できる代用乳。	28.0	18.0	105.0
高エネルギー	ミルスター	粗脂肪を系統代用乳で最も高い 25% まで高め、消化吸収の良い中鎖脂肪酸を従来の製品から大幅強化した代用乳。	26.0	25.0	116.0
機能性	ネッカミルク	子牛の腸にやさしいネッカリッチを配合した代用乳。	24.0	18.5	104.0
低価格	みんなのミルク R	植物性蛋白を使用した低コストの代用乳。	28.0	21.0	110.0

※現行ラインナップの 7 銘柄は、9 月末をもって、製造が終了します。

※新ラインナップ 5 銘柄への切替は、旧製品の在庫が無くなり次第順次切替となります。