

水稲の普通作の育苗時期になりました。私も水稲の栽培を始めて今回で二七回目を迎えました。それ以前は、知り合いの精米所から購入していたのですが、ある同業者から水稲の生理は知り尽くされているので、水稲の栽培を始めるのと野菜の栽培にも参考になると聞いたのがきっかけでした。

実際に栽培してみると野菜を栽培しながら水稲を栽培する方は、専業、兼業農家共に多く、営業で回っていると、自分の栽培している水稲の生育状態を基に、水稲を通しての話題づくりに大変役に立ちました。

育苗方法は千差万別で、使用する育苗資材も様々です。シルバービニールを使う方法や遮光ネットを利用する方法など、一人ひとりこだわりの育苗方法をしていらっしゃいます。

『苗半作』という言葉があります。苗づくりがその後の生育や収量、品質に大きく影響を与えることを端的に表現している言葉ですが、『苗八部作』と言われることを聞いたこともあり、それほど米づくりで育苗が重要であるかがわかります。

自分に必要な苗は、二〇箱もあれば十分なのですが、今年もそのほかに約千箱の種まきをします。そのうちの九百箱は芽だし後、引き取ってもらいますが、約百箱は田植え寸前までこちらで管理します。

毎年、自分の苗の目指す目標は、育苗箱で三〇日育苗をして、できるだけ昔の苗代で作っていた成苗を育苗箱で再現することです。そのためには、いくつかのポイントがあります。

塩水撰をしつかりして、良い種もみだけを薄蒔きし、三〇日間育苗しても徒長しないがっちりした苗を作るために発芽後芽の長さが数ミリの時、その上からローラーで鎮圧します。鎮圧はその後二〜三日後にもう一度鎮圧します。これで茎が短く、平べったくなり葉の長い、見た目は昔の苗代苗を育苗箱で再現できるのです。是非お試しください。

野菜の栄養素と機能性成分③

野菜の栄養素を解説します。(多い野菜を表記)

<p>ビタミンA</p>	<p>ビタミンAは、視覚作用、粘膜の保護や発育に必要なビタミンです。ビタミンは、体内で合成することができないので、食物から摂取する必要があります。</p> <p>野菜には、体内に入るとビタミンに変わるプロビタミンA (α-カロテン、β-カロテン、γ-カロテン、β-クリプトキサンチン等) が含まれています。</p> <p>特に、緑黄色野菜にはプロビタミンAの一種であるβ-カロテンを豊富に含んでいます。</p> <p>カロテンは油に溶ける成分なので、油といっしょに調理すると吸収が促進されます。</p> <p>ビタミンAの多い野菜は、しそ、モロヘイヤ、人参等です。</p>
<p>ビタミンB1</p>	<p>ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換するのに必要なビタミンです。人の運動機能に関係し、疲労回復や集中力を高める効果があります。ビタミンB1が不足すると、食欲減退や消化障害が起こりイライラしやすくなるといわれ、また脚気になります。</p> <p>ビタミンB1は、グリーンピースや枝豆、蚕豆等豆類に多く含まれます。</p>
<p>葉酸</p>	<p>ビタミンB群の仲間です。核酸やたんぱく質の合成にかかわる成分で、細胞の形成に必要です。また、造血に働きます。不足すると、貧血、潰瘍、口内炎等の症状が出やすくなります。特に妊娠中、授乳中は多くの葉酸が必要です。葉酸は光にあたると破壊されやすいので、日光を避けて保存します。</p> <p>葉酸は、菜花、枝豆、モロヘイヤ等に多く含まれています。</p>

野菜の栄養素と機能性成分④

表面の栄養素の続きです。

ビ タ ミ ン C	<p>ビタミンCは、体内の物質の代謝や、コラーゲンの生成と保持等の働きをし、体の抵抗力を高めるので、風邪の予防や治療にも役立ちます。ビタミンCが欠乏すると、壊血病、歯肉からの出血、皮下出血等が見られます。</p> <p>ビタミンCは運動や病気、ストレス、飲酒喫煙等によって消耗されてしまいます。また水溶性なので水に溶けだしたり、加熱により一部分解します。ビタミンCを多くとりたいときは、水に長くさらさないようにします。また、煮込む場合は、煮汁を上手に利用するとよいでしょう。</p> <p>ビタミンCの多い野菜は、ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー等です。</p>
ビ タ ミ ン K	<p>ビタミンKは、血液の凝固に関与し、不足すると止血しにくくなります。またカルシウムとともに骨の形成にも関与しています。</p> <p>ビタミンKは、緑黄色野菜に多く含まれるほか、植物油、豆類、海藻類等にも含まれます。ビタミンKは数種類ありますが、野菜に多く含まれているのはフィロキノンと呼ばれるビタミンKで、パセリ、しそ、とうみょう等に多く含まれています。</p>
ビ タ ミ ン E	<p>ビタミンEは、強い抗酸化作用があるため、細胞膜の酸化を抑制して細胞の老化を防ぐ効果があるとともにも動脈硬化の予防も期待されています。また、血行を良くする働きもあるため、冷え性の改善にも効果的です。</p> <p>ビタミンEは、トウガラシ、モロヘイヤ、かぼちゃ等に多く含まれています。</p>

農事暦

平成27年農事暦・旧4月

(有)国分種苗

太陽暦	陰暦(旧)	祝祭日	散布	月の名前	海の干満	水分の動きと生育リズム	液肥	追肥	二十四節気	十子	十二支	六輝	種まき忌日	特殊日																									
5月18日	旧4月1日			新月	大潮	水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			小満	きのえ	うま	仏滅	×	天赦																									
5月19日	旧4月2日		薬剤散布		大潮		水分の上部への拡散期			追肥適期 葉面散布 N	きのと	ひつじ	大安	×																									
5月20日	旧4月3日		薬剤散布		中潮			水分が集中する				芒種	ひのえ	さる	赤口																								
5月21日	旧4月4日		薬剤散布		中潮						水分の下部への拡散期			葉面散布 P・K・Ca	ひのと	とり	先勝		不成就日																				
5月22日	旧4月5日			上弦の月	中潮								水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N	つちのえ	いぬ	友引																				
5月23日	旧4月6日				中潮										水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 P・K・Ca	つちのど	い	先負		三隣亡																
5月24日	旧4月7日				小潮												水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N	かのえ	ね	仏滅																
5月25日	旧4月8日				小潮														水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 P・K・Ca	かのど	うし	大安														
5月26日	旧4月9日				小潮																水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N	みずのえ	とら	赤口												
5月27日	旧4月10日				長潮																		水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 P・K・Ca	みずのど	う	先勝		一粒万倍日								
5月28日	旧4月11日			満月	若潮																				水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N	きのえ	たつ	友引		一粒万倍日						
5月29日	旧4月12日				中潮																						水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 P・K・Ca	きのと	み	先負	×	不成就日				
5月30日	旧4月13日				中潮																								水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N	ひのえ	うま	仏滅				
5月31日	旧4月14日				大潮																										水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 P・K・Ca	ひのと	ひつじ	大安		
6月1日	旧4月15日				大潮																												水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N	つちのえ	さる	赤口
6月2日	旧4月16日				大潮	水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期																													葉面散布 P・K・Ca		つちのど	とり	先勝
6月3日	旧4月17日				大潮		水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期			葉面散布 N																											つちのえ	いぬ	友引
6月4日	旧4月18日		薬剤散布		中潮			水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期				葉面散布 P・K・Ca																									かのえ	い	先負
6月5日	旧4月19日		薬剤散布		中潮				水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 N																							みずのえ	ね	仏滅
6月6日	旧4月20日		薬剤散布		中潮						水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 P・K・Ca																					みずのど	うし	大安
6月7日	旧4月21日				中潮								水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 N																			きのえ	とら	赤口
6月8日	旧4月22日				小潮										水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 P・K・Ca																	きのと	う	先勝
6月9日	旧4月23日				小潮												水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 N															ひのえ	たつ	友引
6月10日	旧4月24日			下弦の月	小潮														水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 P・K・Ca													ひのと	み	先負
6月11日	旧4月25日				小潮																水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 N											つちのえ	うま	仏滅
6月12日	旧4月26日				長潮																		水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 P・K・Ca									つちのど	ひつじ	大安
6月13日	旧4月27日				若潮																				水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 N							かのえ	さる	赤口
6月14日	旧4月28日				中潮																						水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 P・K・Ca					かのど	とり	先勝
6月15日	旧4月29日				大潮																								水分の動きと生育リズム ↑へ水分の拡散期 ↓水分の下部集積期					葉面散布 N			みずのえ	いぬ	友引

小満：陰暦4月の中で、陽暦5月21日頃で、陽気盛んにして万物ようやく長じて満つ、の候。沖縄の梅雨は五月中旬から六月下旬ごろで、二十四節気の小満と芒種にあたる。この時期の雨を沖縄では小満芒種と呼んでいる。

芒種：陰暦5月の節で、芒種の節ともいい、陽暦の6月5日か6日。芒種というのは稲や麦など穂の出る穀物の種のことをいう。種播きの時期で、農家は田植えに追われる。

- 1) 小潮から大潮にかけてのリズムが充実期(盛んに吸肥を行い、細胞を増殖する時期)
- 2) 大潮から小潮にかけてのリズムが伸長期(増殖させた細胞を伸長させる時期)
- 3) 充実期中潮のころにチッソの葉面散布、伸長期中潮のころにリン酸・カリ・カルシウムの葉面散布