

春の野菜苗に始まりサツマイモの蔓の販売もそろそろ終盤になりました。これから本格的な田植の時期が訪れます。この時期になると店頭はお客様も途絶えがちになりますが、私たちにとって秋時きの野菜や草花の種子や苗の予約など、とても重要な時期になります。

各メーカーの担当者から価格をはじめ、採種状況や新品種、一押し商品の紹介などたくさんのお話を聞き出し、その中から今秋の店頭のリインナップがおおよそ決まります。毎年、よそのお店では味わえないワクワクさの提供を心掛け、いくつかの新品種や話題性のある品種を取り上げるようにしています。

毎年来店のお客様向けに、家庭菜園向けの作りやすい品種から直売所向けの話題性のある品種などを含めて二百品種以上の野菜の小袋を取り揃えています。

専業農家の方たちには、いつも今栽培している品種よりも優れた特徴のあるものを播種時期や収穫時期を考慮して提案するように心がけています。そして、どこよりも早く良い品種を紹介したいので、特にキャベツ、大根、白菜、トマトに関しては、市販前の試行番号の時から少しずつ事前に試作をお願いすることがあります。

メーカーにとって自信作であっても、毎年気象条件は異なります。また、土壌条件など相性があると思うので、慎重に吟味する必要があります。そして、これからも農家のみならずの話に耳を傾け、品種に対するニーズを的確に把握してメーカーにつなげていきたいと思っております。そして専門店だからできる懇切丁寧な対応と提案を続けていきたいと思っております。

野菜の栄養素と機能性成分⑤

野菜の栄養素 (ミネラル) について解説します。(多い野菜を表記)

カルシウム	カルシウムの99%は骨や歯に存在し、残りの1%が血液中に存在していますが、血中のカルシウム濃度は一定に保たれているので、カルシウムの摂取量が不足すると骨からカルシウムが溶け出します。これが何年も続くと、女性に多いといわれる骨粗しょう症につながります。また、カルシウムには神経の興奮を抑える働きもあります。そのほかにも、カルシウムは血液凝固、筋肉の収縮作用等に関与しています。カルシウムの吸収率とビタミンDには密接な関係があることから、ビタミンDの多い魚介類やキノコと一緒に取るといいでしょう。 カルシウムの多い野菜は、トウガラシ、パセリ、大根(葉)等です。
カリウム	カリウムは、ナトリウムとともに細胞の浸透圧や細胞の活性に関係しており、カリウムが不足すると、細胞の活性が低下することが知られています。 食塩(ナトリウム)の取りすぎは血圧を上昇させますが、カリウムにはナトリウムの排泄を促進する働きがあるので、高血圧の予防に効果があります。また、利尿作用もあります。 カリウムを多く含む野菜は、パセリ、とうがらし、ほうれんそう等です。
鉄	鉄は血液中のヘモグロビンの成分で、酸素を体中に運ぶのに不可欠です。鉄が不足すると、鉄欠乏性の貧血になります。鉄は緑黄色野菜に豊富に含まれます。 鉄はもともと吸収率の高いミネラルではありませんが、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると、吸収率が高くなることが知られています。 鉄を豊富に含む野菜は、パセリ、大根(葉)、小松菜等です。

野菜の栄養素と機能性成分⑥

私たちは毎日食事をする中で、様々な成分を摂取しています。それらの中で、**老化防止や発がんの抑制、高血圧の予防、免疫力の向上等に効果のある成分を機能性成分と呼んでいます。**機能性成分を日常的に摂取することにより、健康維持に役立っているのです。機能性成分について解説します。(多い野菜表記)

食物繊維

食物繊維は、かつて、栄養的には価値のないものとされてきました。しかし、近年は健康維持に必要なものとわかり、その重要性が注目されています。

食物繊維は、**水溶性食物繊維と不溶性食物繊維**に大別できます。

水溶性食物繊維は、野菜に多く含まれる**ペクチンや海藻に含まれるアルギニン酸**等です。

不溶性食物繊維は、植物の細胞壁に含まれる**セルロースやカニの殻に含まれるキチン**等です。

食物繊維の効果としては、

- ① **コレステロールや脂質の吸収を抑制し、排出を促進することによる血中コレステロールの低下**
- ② **糖分の吸収を遅らせることによる糖尿病の予防**
- ③ **咀嚼回数の増加や胃の中で体積が増えることによる食べ過ぎの防止**
- ④ **腸内細菌のバランスを整え、腸の働きを活発にして便通を良くすることによる大腸がんの予防等**があります。

食物繊維を豊富に含む野菜は、**エシャロット、とうがらし、グリーンピース**等です。

農事暦

平成27年農事暦・旧5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	十干	十二支	六曜	種まき忌日	特殊日
6月16日	旧5月1日	火		新月	大潮	水分の動きと生育リズム				みずのとい	大安			
6月17日	旧5月2日	水	薬剤散布		大潮	↑水分の動きと生育リズム				きのえ	赤口			
6月18日	旧5月3日	木	薬剤散布	三日月	中潮	↑水分の動きと生育リズム				きのと	先勝			
6月19日	旧5月4日	金	薬剤散布		中潮	↑水分の動きと生育リズム				ひのえ	友引	×	三隣亡	
6月20日	旧5月5日	土			中潮	↑水分の動きと生育リズム				ひのとう	先負	×	不成就日	
6月21日	旧5月6日	日			中潮	↑水分の動きと生育リズム				つちのえ	仏滅			
6月22日	旧5月7日	月			小潮	↑水分の動きと生育リズム				つちのと	大安			一粒万倍日
6月23日	旧5月8日	火			小潮	↑水分の動きと生育リズム				かのえ	赤口			一粒万倍日
6月24日	旧5月9日	水		上弦の月	小潮	↑水分の動きと生育リズム				かのと	先勝			
6月25日	旧5月10日	木			長潮	↑水分の動きと生育リズム				みずのえ	友引			
6月26日	旧5月11日	金			若潮	↑水分の動きと生育リズム				みずのと	先負			
6月27日	旧5月12日	土			中潮	↑水分の動きと生育リズム	葉面散布 P・K・Ca			きのえ	仏滅			
6月28日	旧5月13日	日			中潮	↑水分の動きと生育リズム				きのと	大安			不成就日
6月29日	旧5月14日	月			大潮	↑水分の動きと生育リズム				ひのえ	赤口			
6月30日	旧5月15日	火			大潮	↑水分の動きと生育リズム				ひのと	先勝			
7月1日	旧5月16日	水			大潮	↑水分の動きと生育リズム				つちのえ	友引			三隣亡
7月2日	旧5月17日	木		満月	大潮	↑水分の動きと生育リズム				つちのと	先負			
7月3日	旧5月18日	金	薬剤散布		中潮	↑水分の動きと生育リズム				かのえ	仏滅	×		
7月4日	旧5月19日	土	薬剤散布		中潮	↑水分の動きと生育リズム				かのと	大安	×		一粒万倍日
7月5日	旧5月20日	日	薬剤散布		中潮	↑水分の動きと生育リズム				みずのえ	赤口			一粒万倍日
7月6日	旧5月21日	月			中潮	↑水分の動きと生育リズム				みずのと	先勝			不成就日
7月7日	旧5月22日	火			小潮	↑水分の動きと生育リズム				きのえ	友引			
7月8日	旧5月23日	水			小潮	↑水分の動きと生育リズム				きのと	先負			一粒万倍日
7月9日	旧5月24日	木		下弦の月	小潮	↑水分の動きと生育リズム				ひのえ	仏滅			
7月10日	旧5月25日	金			長潮	↑水分の動きと生育リズム				ひのと	大安			
7月11日	旧5月26日	土			若潮	↑水分の動きと生育リズム				つちのえ	赤口	×		
7月12日	旧5月27日	日			中潮	↑水分の動きと生育リズム	葉面散布 P・K・Ca			つちのと	先勝	×		
7月13日	旧5月28日	月			中潮	↑水分の動きと生育リズム				かのえ	友引			
7月14日	旧5月29日	火			大潮	↑水分の動きと生育リズム				かのと	先負			不成就日
7月15日	旧5月30日	水			大潮	↑水分の動きと生育リズム				みずのえ	仏滅			

夏至: 陰暦5月の中で、陽暦の6月21日か22日。太陽は最も北に寄り、北回帰線の真上までくるので、昼間の時間が1年で一番長い。しかし、夏至のころは梅雨の真っ最中だから、日照時間はむしろ冬よりも短い。

小暑: 陰暦6月の節、陽暦の7月7日か8日、いよいよ暑さも本格的になり「温風至」の候。中国では「おんぶういたる」、日本では「あつかぜいたる」の意味。日脚は徐々につまってくるが、暑さは日増しに加わってくる。

- 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) 充実期中の潮のころにチッソの葉面散布、伸長期の中潮のころにリン酸・カリ・カルシウムの葉面散布