

六月は平年の三倍の降水量でした。晴れた日は、三日だけで、梅雨入りして以降ずっと雨か曇天の日が続きました。

これだけ日照量が少なく雨が多いと露地野菜は、家庭菜園では春に植えた夏野菜が、ほとんど壊滅状態のようです。

そして、サツマイモや飼料用のトウモロコシなども平年に比べて生育が遅れているようです。今後天候が回復し、良い天気に恵まれれば収穫時期や収穫量にはあまり影響はないかもしれませんが、この状況が長引けば多少なりとも影響が出てくる恐れがあります。

焼耐用のサツマイモの場合は、契約栽培なので八月後半ごろから始まる焼耐の仕込み用には、日量決まった量のサツマイモを納入しなければなりません。しかし生育不良だと、日量を確保するために平年以上の面積の畑を収穫しなければなりません。また収穫したものでんぷん含量が低下していれば、歩留まりが悪く、焼耐工場にとっても痛手です。

飼料用トウモロコシの場合は収穫時期が遅れると後作の作付に大きな影響をあたることになります。具体的には収穫後の飼料用作物の植え付けならば、生育適温の関係で従来栽培していた作物のままでいいかや、同じ作物のままであっても品種の検討が必要になりますし、後作が野菜だと収穫時期を再検討し、品種選びから始めなければなりません。大産地になると市況にも影響しますので、かなり慎重になります。

天候不良が続いて、改めて太陽の恩恵にあずかっていることを痛感します。自然相手なので予測は困難なことが多いのですが、お問い合わせをいただければ、野菜品種の選定をはじめ、お客様のお困りご事に誠実に向き合い、解決策をご提案していきたいと思えます。

## 野菜の栄養素と機能性成分⑦

野菜の機能性成分を解説します。(同時に多い野菜を表記します。)

### ポリフェノール

ポリフェノールとは、フェノール基を2個以上含む構造を持つ成分の総称です。

野菜や果物に含まれる色素成分であるアントシアニンやフラボノイド、タネの中の渋み成分であるタンニンやカテキン等です。

ポリフェノールは、もともと植物が厳しい環境や外敵から身を守る生体防御のために作り出した物質なので、抗菌作用があります。

また、ポリフェノールは強い抗酸化作用があり、発ガンを抑制する効果や、老化防止作用、毛細血管を丈夫にする作用、抗アレルギー作用等が報告されています。

ポリフェノールは、えぐ味や独特の風味等野菜の味にも関与しており、含有量は野菜によって異なりますが、ほとんどの野菜に含まれます。

ポリフェノールには、①アントシアニン、②ケルセチン、③アピニン(アピノール)、④ルチン、⑤クロロゲン酸、⑥イソフラボン、⑦ラクチュコピクリン、⑧ジンゲロールがあげられます。

### ① アントシアニン (ポリフェノール)

目の機能の向上や眼精疲労の回復に効果があるほか、強い抗酸化作用により、ガン等の生活習慣病の予防に効果が期待される。

赤じそ、紫キャベツ、なす、すいか、紫色かんしょ等に含まれます。

## 野菜の栄養素と機能性成分⑧

### ②ケルセチン（ポリフェノール）

抗酸化作用や抗炎症作用があり、発ガンの抑制や動脈硬化予防、毛細血管の増強、花粉症抑制等の効果のほか、体内に摂取した脂肪の吸収を抑制する働きが期待されます。  
タマネギやエシャロット等に含まれています。

### ③アピイン(アピノール)（ポリフェノール）

イライラや不安感を取り除いて精神を安定させる働きがあるほか、頭痛改善や抗ガン作用、肉や魚の臭みを消して食欲を増進させる効果も認められます。セルリーやパセリ等に含まれています。

### ④ルチン（ポリフェノール）

毛細血管を丈夫にして、高血圧や動脈硬化等の生活習慣病を予防する作用があります。  
ケール、ほうれん草、アスパラガス等に含まれています。

### ⑤クロロゲン酸（ポリフェノール）

抗酸化作用によりガン予防や老化防止に効果的なほか、日焼けによるメラニンの生成を阻害する働きがあります。また、肝臓での脂肪燃焼を促進する作用や糖の吸収を遅らせる働きもあり、生活習慣病予防の効果が期待されます。かんしょ、ゴボウ、茄子等に含まれています。

## 農事暦

### 平成27年農事暦・旧6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
7月16日	旧6月1日	木		新月	大潮	水分の動きと生育リズム ↑水分の拡散期	液肥	追肥	大暑	みずのと	み	赤口		
7月17日	旧6月2日	金	薬剤散布		大潮					伸長期	葉面散布 N	きのえ	うま	先勝
7月18日	旧6月3日	土	薬剤散布		中潮	水分の上部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca	きのと				ひつじ	友引	
7月19日	旧6月4日	日	薬剤散布		中潮			充実期		葉面散布 N	ひのえ	さる	先負	
7月20日	旧6月5日	月	海の日		中潮	伸長期	葉面散布 N				ひのと	とり	仏滅	
7月21日	旧6月6日	火			中潮			水分の下部への拡散期		葉面散布 P・K・Ca	つちのえ	いぬ	大安	
7月22日	旧6月7日	水			小潮	伸長期	葉面散布 N				つちの	とい	赤口	
7月23日	旧6月8日	木			小潮			充実期		葉面散布 P・K・Ca	かのえ	ね	先勝	
7月24日	旧6月9日	金		上弦の月	小潮	水分の上部への拡散期	葉面散布 N				かの	とうし	友引	
7月25日	旧6月10日	土			長潮			伸長期		葉面散布 N	みずのえ	とら	先負	
7月26日	旧6月11日	日			若潮	水分の下部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca		みずの		とう	仏滅		
7月27日	旧6月12日	月			中潮			充実期	葉面散布 P・K・Ca	きの	え	たつ	大安	
7月28日	旧6月13日	火			中潮	伸長期	葉面散布 N			きの	と	み	赤口	X
7月29日	旧6月14日	水			大潮			水分の動きと生育リズム ↑水分が集中する	液肥	きのえ	うま	先勝		一粒万倍日・不成就日・三隣亡
7月30日	旧6月15日	木			大潮	水分の上部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca			ひの	と	ひつじ	友引	
7月31日	旧6月16日	金		満月	大潮			伸長期	葉面散布 N	つちの	え	さる	先負	
8月1日	旧6月17日	土	薬剤散布		大潮	水分の下部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca			つちの	と	とり	仏滅	
8月2日	旧6月18日	日	薬剤散布		中潮			充実期	葉面散布 N	かの	え	いぬ	大安	
8月3日	旧6月19日	月	薬剤散布		中潮	水分の動きと生育リズム ↓水分が減少する	液肥			かの	と	い	赤口	
8月4日	旧6月20日	火			中潮			伸長期	葉面散布 N	みずの	え	ね	先勝	
8月5日	旧6月21日	水			中潮	水分の上部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca			みずの	と	うし	友引	
8月6日	旧6月22日	木			小潮			伸長期	葉面散布 N	きの	え	とら	先負	
8月7日	旧6月23日	金			小潮	水分の下部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca			きの	と	う	仏滅	
8月8日	旧6月24日	土		下弦の月	小潮			充実期	葉面散布 N	ひの	え	たつ	大安	
8月9日	旧6月25日	日			小潮	水分の動きと生育リズム ↑水分が集中する	液肥			ひの	と	み	赤口	
8月10日	旧6月26日	月			長潮			水分の上部への拡散期	葉面散布 P・K・Ca	つちの	え	うま	先勝	X
8月11日	旧6月27日	火			若潮	伸長期	葉面散布 N			つちの	と	ひつじ	友引	X
8月12日	旧6月28日	水			中潮			水分の下部への拡散期	液肥	かの	え	さる	先負	
8月13日	旧6月29日	木			大潮	水分の動きと生育リズム ↓水分が減少する	液肥			かの	と	と	仏滅	

大暑：陰暦6月の中。陽暦の7月22日か23日。極熱の盛んなる時で、この最も暑い時期を乗り切るために、土用の丑の日にウナギを食べる風習が生まれた。

立秋：陰暦7月の節。陽暦の8月7日か8日で、秋立つ日。実際には最も暑い時期だが、朝夕はなんととはなしに秋の気配が感じられる。

- 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) 充実期中潮のところにチツソの葉面散布、伸長期中潮のところにリン酸・カリ・カルシウムの葉面散布