

1. 作りたい野菜をイメージする

- ① 育てやすい野菜を選ぶ
- ② 畑のイメージを図にしてみる
- ③ 食べる事を考える

2. 種の選び方

- ① 店先で ・直射日光の当たる場所
・湿気の多い場所

にある物は、発芽率が悪い可能性があるので避ける

畑の準備 = 土のpHを調べよう

野菜は、土の酸度（pH）に敏感です。

酸度が野菜にとって悪いと、養分を取り込めないのです。

pH(ペーハー)	雑草名	野菜名
4.0～5.0(酸性)	スギナ、スイバ、ギシギシ、ササ	ソバ、バレイショ
5.2～6.4(弱酸性)	メヒシバ、スベリヒユ、タデ スズメノヒユ、エノコログサ、 ススキ、スズメニカタビラ	ダイズ、バレイショ、アズキ、 カボチャ、トウモロコシ、スイカ タマネギ、ニンジン、キャベツ カブ、ハクサイ、レタス、トマト
6.7～7.6(中性)	キク科(ヨモギ)、イヌビユ	ホウレンソウ

参考：土壤肥料用語辞典 1998 農文協、奈良県HP、畑作除草の理論と実態 博友社

土の掛け方にもコツがあります

基本はタネをまいたら、土をかぶせて、軽く押さえます。

- ① 土の厚さは、タネ粒の2倍ぐらいの量が目安です。

- ② 日光を好むタネには、多いすぎは禁物です。

レタスやセロリ、ミツバ、シュンギク、ゴボウなどにはごく薄く土をかける。

土をかけずに軽く押さえるだけ、もしくは、ふるいで土を通して落とすなど均一に薄くします。

※ 乾燥しやすいので、水分調整に注意を払いましょう。

- ③ 日光を嫌うタネがあります

ダイコン、ネギ類、ウリ類、ナスやトマトなどナス科の野菜はタネ粒の2～3倍の土でしっかり覆うようにしましょう。

肥料はどうするの？

野菜は個性があるようです

初めに欲しい	ホウレンソウ、レタス、カブ、ジャガイモ、キャベツ、ハクサイ、タマネギ など
いつも欲しい	キュウリ、トマト、ピーマン、エダマメ、インゲン、ネギ、ニンジン など
あとで欲しい	アスパラ、スイートコーン、イチゴ、カボチャ、ダイコン、ゴボウ など

知らないと損する相性の悪い組み合わせ

野菜名	相性の悪い作物	効果
イチゴ	ニラ	養分の取り合い
エンドウの跡地	ホウレンソウ	ホウレンソウが病気になりやすい
キャベツ	イチゴ	生育障害
トマト	キャベツ	生育障害
ダイコン	長ネギ	ダイコンの根曲がり・生育障害
レタス	ニラ	生育障害
ジャガイモ	トマト	病気（疫病）になりやすい
ナス	トウモロコシ	生育障害

虫に食べられたダイズからは・・・

赤城 功 ら

ー虫害を受けたダイズ種子のポリフェノール含量、
ラジカル消去活性およびイソフラボン含量ー

- ① ホルモンバランスの乱れによる骨粗鬆症の更年期障害改善
- ② がん細胞増殖抑制作用
- ③ 成人 T 細胞白血病（ALT）細胞増殖抑制効果
- ④ 血中コレステロール低下作用
- ⑤ 抗酸化活性作用

等の薬理効果を示す報告

菜園・農作業で認知症軽減

農業・環境・健康研究所副理事長 陽（みなみ） 捷行 氏は、訴える。

「 現代人は分離の病におかされている。 」

農業・医療・自然環境の農医（環境）連携で
健康で安全な環境を永続出来る社会づくり
を推進しましょう。