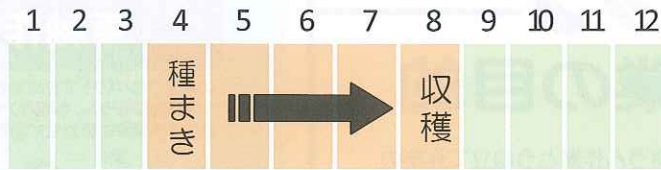
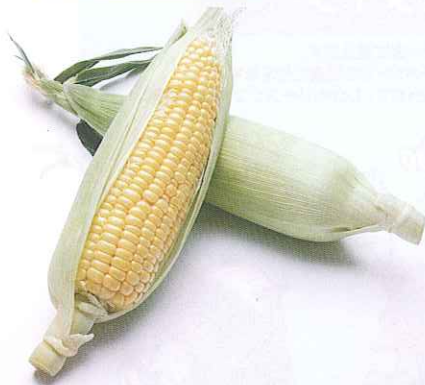


スイートコーン ~食物繊維で腸をきれいに~

スイートコーンを育てよう!



主な品種	おひさまコーン、キャンベラ86、ゆめのコーン等
栽培場所	高温で日当たりのいい場所(生育適温25~30℃)
土づくり	スイートコーンは根が深く張るので、深く耕した保水性のある畑が最適。植付けの2週間前にマグネシウム石灰を散布し、1週間前に元肥を混和して、つねを立てます。

- (種まき) 4月下旬から5月中旬に、1箇所に3~4粒ずつ種をまいて2~3cmの厚さで土をかけます。
- (追肥) 葉が2~3枚出たころと、5~6枚出たころ、株と株の合間に追肥を行います。
- (間引き) 葉が4~5枚ほど出たころ、生育が真ん中程度のものを残して、それ以外は間引きます。
- (土寄せ) 葉が5~6枚出たころ、倒伏防止のために株元に土寄せを行います。
- (摘果) 充実した実をとるために、上の1つを残してその下の果穂は摘み取ります。
- (収穫) 雄花のひげが茶色になったら収穫期です。



! 飼料用トウモロコシと混雑するとスイートコーンの特性が出ないので、近くに他品種がないように、栽培場所には注意しましょう

スイートコーンを知ろう!

スイートコーンとは甘いトウモロコシという意味で、トウモロコシの中でも甘い品種全般を指します。トウモロコシはスイートコーンのほか、牛や豚のエサになるデントコーンやフリントコーン、煎ると内部が破裂するポップコーンなどの種類があり、用途によって使い分けられています。

トウモロコシは主食として食べられているほど炭水化物が多く、野菜としては高カロリーですが、食物繊維をはじめ、栄養素がバランスよく含まれています。主成分はデンプンですが、ひと粒ひと粒を包んでいる皮はセルロースという不溶性の「**食物繊維**」で、トウモロコシは食物繊維の豊富な野菜でもあります。不溶性である食物繊維は消化されずにかさとなって便の量を増やし、お腹を刺激するので、**便秘解消**にはもってこいです。また、かさになって排出されるだけでなく、腸内で善玉菌を増やし悪玉菌を減らす働きもあります。悪玉菌は現代日本で増えている**大腸ガン**の原因の一つでもあるので、大腸ガンの予防のためにも、食物繊維は意識して摂っていききたい栄養素の一つです。

最近では、とうもろこし茶が注目を浴びています。「とうもろこし茶」は実を煎って作ったお茶で、鉄分や食物繊維の豊富なお茶です。また、ひげを利用した「とうもろこしのひげ茶」はカリウムを豊富に含み、利尿作用があるので**むくみ解消**にいいとされています。

様々な効果があるトウモロコシ。ぜひご家庭でも育ててみてください!

スイートコーンを食べよう!

コーンスープやサラダに入れたり、炊き込みご飯やパンに入れても◎グラタンやチャーハン、かき揚げにしてもいいですね!



野菜づくりのことならおまかせください。この橋が目印のお近くのヤンマーのお店まで。

