

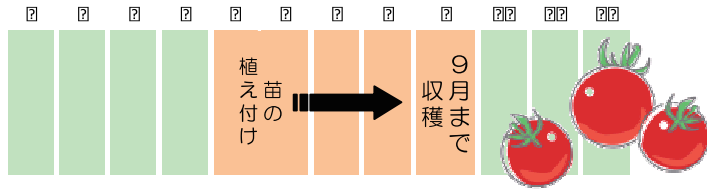
2013年
6月号

家庭菜園を楽しもう!



トマト ~赤い色素・リコピンで元気を保つ~

トマトを育てよう!



作者: ヤンマー農機販売 宮崎 (JGAP指導員)

主な品種	桃太郎・サターン・フルティカ(中玉)
栽培場所	日当たりのよく、水はけの良い場所 (生育適温は25~30℃)
土づくり	連作を嫌うので、ジャガイモやナスなどのナス科作物を、3~4年栽培していない畑を選びます。 また、暑い時期に石灰欠乏になりやすいため、元肥に苦土石灰などを混ぜて適正な肥培管理を行います。

植え付け 第1花房に2~3個花が咲く頃、苗を畑に定植します。

雨よけ 雨にぬれると病気にかかりやすいので、雨がかからないよう、雨よけを用意するなど工夫をして管理します。

誘引 根が畑に根付くと茎がどんどん伸びるので、倒れないように成長に合わせて支柱に縛り付けていきます。茎が順次太くなるので、きつ過ぎず、でもずり落ちないように気をつけて縛りましょう。

芽かき 全ての葉のつけ根からわき芽が伸びてくるので、大きくなる前に取り除いていきます。わき芽は、一週間に一回は芽かきをして摘み取ります。

摘心 主枝が支柱の高さまで伸びたら、最上部の芯を摘み取ります(摘心)。

収穫 へた近くまで赤くなったものから順次収穫します。

! トマトは過湿を嫌うので、水のやりすぎは病気のもとです。水やりはほどほどにしましょう!

トマトを知ろう!

トマトの原産地は南米の高原地帯で、日本に入ってきた当初は観賞用でした。品種改良が重ねられた結果、現在のような糖度の高いトマトが開発され、日本人の食生活に広く浸透しました。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、とても栄養価の高い作物です。

トマトの栄養で、まず注目したいのが赤い色素の**リコピン**。リコピンは赤い色素に含まれるポリフェノールの一種で、その**抗酸化力**の高さが注目されている栄養素です。日々の生活の中でタバコやストレス、紫外線などによって「活性酸素」といわれる物質が体内に過剰に増加して老化やガンや生活習慣病の原因になります。その活性酸素を消す力が抗酸化力です。リコピンのほかにもトマトは、ビタミンCやβ-カロテンを含んでいます。**ビタミンC**はコラーゲンの生成を助ける**美肌の味方**で、**β-カロテン**は**免疫力低下を防ぐ**といわれています。また、トマトは体内の余分な塩分を排出して**血圧を下げる**効果のある**カリウム**もたっぷり含んでいます。最近ではトマトの**脂肪燃焼効果**に注目が集まったりと、まだまだ多くの可能性を秘めている野菜です。

抗酸化力に限らず、野菜の栄養価は旬の時期に最も高いといわれています。これから夏に向けて旬真っ盛りのトマトは積極的に食べたい野菜のひとつです。

トマトを食べよう!

トマトは煮てよし、焼いてよし、炒めてよし! 大量に手に入って食べきれないときは、ジュースにして飲んだり、ソースにして保存するのも◎ 夏野菜は身体を冷やすとも言われるので、冷えが気になる方は加熱調理をして、身体を温める食材と組み合わせるのがオススメです!

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

「JGAP指導員」とは...

JGAP(ジェイギャップ)とは、食品事故などの問題を農場が起こさないよう、未然に防ぐための農場管理方法です。JGAPで定められた基準を満たした農場は、安全な作物を作っている証明として『JGAP認証』を得られます。JGAP指導員は、JGAP認証取得のお手伝いをする資格です。

7月号は **ニンジン** です

YANMAR
Solutioneering Together

