

# あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

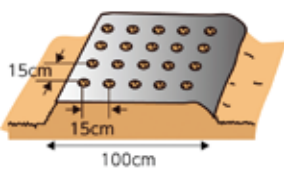


図3 苗作り

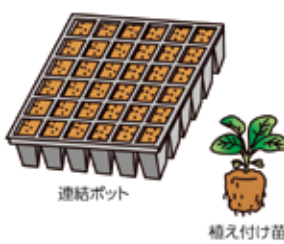


図4 間引き

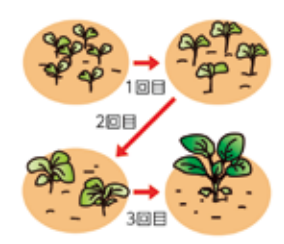


図5 収穫



チンゲンサイ(青梗菜)は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

【品種】「青帝」「サカタのタネ」、「二イハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向き品種です。「シャオパオ」「サカタのタネ」は、小さいので丸ごと料理に使えます。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分12%程度)100g

を施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】一般には、じかまきをします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

種まき(植え付け)後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

【間引き】1回目は発芽ぞろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

【病害虫防除】基本は防虫ネットです。害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはディアナSCを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

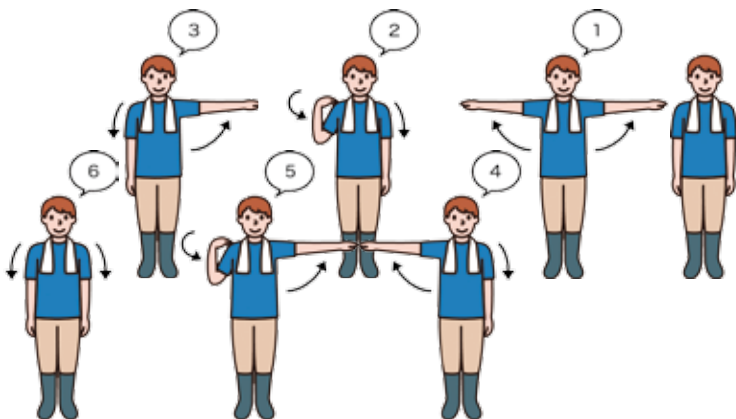
【収穫】草丈15〜20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー

月	4	5	6	7	8	9	10	11
中間地	春まき						秋まき	

●種まき — 生育 ■収穫



今回の運動は、左右異なる動きになります。段階を追って行っていきましょう。はじめに、気をつけの姿勢から、片腕を「横・肩・下」「横・肩・下」の順で動かします(3拍子)。次に、もう一方の腕は、気をつけの姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします(2拍子)。イラストを参考にしながら両腕を同時に動かしてみましょう。

今回は「巧緻性」の運動を紹介します。一般的に巧緻性とは手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。巧緻性を高めるための運動プログラムはさまざまありますが、今回は脳の活性化を目指して左右異なる動きにチャレンジしながら自身の体を思い通りに操ってみましょう。イラストを参考に、ご家族やご友人と一緒に最初はゆっくりと実践してみてください。

ご家族と一緒に  
チャレンジしてみませんか?

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

体を動かすためのヒント  
手軽に体操

