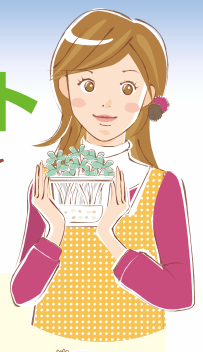




家庭菜園のポイント

初心者でも簡単!

冬の気候は種まきや苗植えに適していません。室内で一年中栽培できる「かいわれ大根」からトライ!



エコPOINT!

■害虫駆除にひと工夫

化学薬品は身体にも地球にも悪影響。露地栽培より害虫がでにくいプランター栽培にしたり、害虫が嫌う香りの強いハーブを隣に植えたり、益虫に食べてもらったりなどの工夫を。



■肥料には生ゴミを活用 お茶がらや卵の殻も◎

■水やりにはお米のとぎ汁を活用

■プランターにはヨーグルトの容器やペットボトルなどを再利用



ベランダや室内でも十分!

プランター栽培・鉢栽培

■南側のベランダ

日当たりのよいところでは、キュウリやピーマンがおすすすめです。そのほかプチトマト、ネギ、小松菜なども初心者のプランター栽培に最適です。

■北側のベランダ

日があまり当たらないところでは、日陰に強いミツバがおすすすめです。小さい鉢で十分育つので、キッチンで育てることもできます。半日陰なら、パセリやシソ、ミントなどが最適です。



小さな庭でも十分!

露地栽培

■南側の庭

多湿に弱い大根やさつまいも、カボチャなどは日向で育てましょう。

■北側の庭

日陰に強いミョウガやショウガなどがおすすすめです。

食育に生かそう!

お子さまがいるご家庭なら、ぜひ一緒に野菜づくりを!

■緑のカーテンでCO2吸収

窓辺にツルの伸びる植物を茂らせれば、緑の遮光カーテンとなって、冷房時間を削減できたり、光合成によってCO2を吸収してくれたり、マイナスイオンを放出してくれたりと有効活用できます。キュウリやゴーヤが最適です。

種まき・苗植えの目安カレンダー

※下記はあくまでも目安です。種や苗、品種によって変わるので必ず確認しましょう。

春	夏	秋	冬
トマト・ナス・キュウリ・ピーマン ゴーヤ・さつまいも・カボチャ・シソ 枝豆・ネギ・パセリ・レタス タマネギ・ショウガ・ミョウガ	ネギ・ミツバ・パセリ・ニンジン	イチゴ・パセリ・レタス・タマネギ	
大根・パセリ・小松菜・ほうれん草			
かいわれ大根			



安全・ヘルシー・エコ・節約♪

“おうち菜園”を始めよう!

ミニトマトにネギ、枝豆、イチゴ…小さい庭やベランダでもできる野菜はいっぱい。マンション住まいの方や初心者でも簡単に始められる菜園ポイントをご紹介します!

食の安全や健康、節約への関心が高まる中、家庭菜園ブームが広がっています。菜園というと、大きい庭が必要と思われるがちですが、小さい庭やベランダで十分。観賞用の植物を育てる代わりに、庭先やベランダで野菜や果物、ハーブなど食べられる植物を育てることから、最近では「ガーデニング」ならぬ「フード・リビング」とも呼ばれています。

自分で育てた野菜は農薬などの心配もなく安心で、何より育てる楽しみや収穫するようご、採れたてを味わう楽しみがあります。また、土いじりで身体を動かしたり、緑に癒されたり、季節のものを食べたたりすることは心身の健康につながり、いじごじごへめ。ネギなどの薬味やプチトマトなら、毎日の料理やお弁当に便利で、必要な分だけとって使えるから経済的。プランターや鉢で簡単に育てられるので初心者にもおすすすめです。



「フードマイレージ」短縮でCO2削減!

最近よく聞く「フードマイレージ」。これは、食品の生産地から消費される食卓までの輸送にかかる「距離×重量」を表すもの。生産地と食卓の距離が短いほど輸送にかかるCO2の排出量が削減できる。国産食品の消費や、地産地消が提唱されています。家庭菜園は自分の家でつくり自分で食べる究極の地産地消。エコに大きく貢献できます。

「コ」が「エコ」!

1 プランター栽培? 露地栽培?
どこで栽培するかで野菜選びが変わります。大根やジャガイモなど大きく根の張る野菜は、庭での露地栽培がおすすすめ。ベランダや室内でプランターや鉢を使って栽培する時は、育てる野菜がどれくらい成長するかを確認して、深さや大きさを選びましょう。

2 日当たり・風通しをチェック
日当たりや風通しに適した野菜を選びましょう。プランターや鉢なら移動させることもでき日陰や日向の調節が可能です。

3 育てやすい野菜からトライ
初心者の方は育てやすく失敗の少ない野菜から始めましょう。ミニトマトやパセリ、かいわれ大根などが最適です。

4 苗つくりは慣れてから
種から苗を育てるのは難しく、病気にかかりやすいので、野菜づくりに慣れるまでは、苗から育てるのがおすすすめ。

5 多品種を少量ずつ
育てられる分、食べられる分だけを栽培しましょう。多品種だと様々な野菜が味わえ、失敗しても他に期待できるので安心。

