



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



板木技術士事務所
板木利隆

チンゲンサイ

中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物に使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

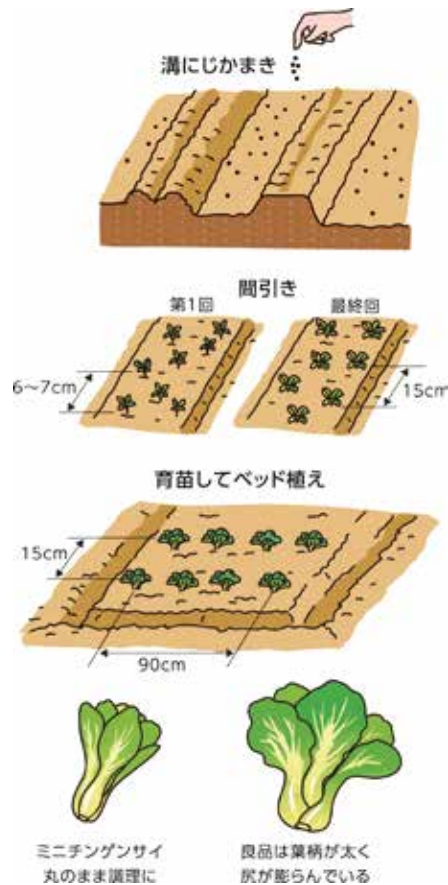
畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15〜17cm)のまき溝を作り、2〜3cm間

隔に種をばらまきます。覆土は2〜3cm厚さとしします。夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15〜20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。

チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm



※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。

幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。

育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植えて付けます。

種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

熱中症になりにくい体づくり

熱中症の起きやすい時期は例年7月です。ちょうど、梅雨があけて気温が上昇し始める時期と重なります。体が暑さになれることを暑熱順化と言いますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛(運動不足)で暑熱順化ができにくい状況でしたので、熱中症のリスクが高まっています。汗をうまくかいて、体内の熱を放出する動きを、暑くなる前や暑熱作業する前に目覚めさせることが必要です。ウォーキングやジョギング、自転車などでしっかりと汗をかくことでも対策できますが、今回はお風呂のできる熱中症対策を紹介します。

お風呂のできる熱中症対策

■入浴方法 ※心臓や呼吸器に病気のある人は主治医へ確認してからにしてください

- 1 湯船に40℃の湯を張り、肩までしっかり全身浴で入ります。
・はじめは10分間程度、慣れてきたら合計15分ほど入ります。
- 2 顔に汗をかいたら途中でも一旦湯船から出る、ということを2、3度繰り返しましょう。
- 3 汗をかくぐらいの入浴を毎日1回行い、1週間を過ぎると暑熱順化でき、熱中症の予防になります。

※入浴前にしっかりとコップ1〜2杯、お風呂から出た後も同じくコップ1〜2杯の水分補給をしましょう。

