



# サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きく

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 サトイモの付き方

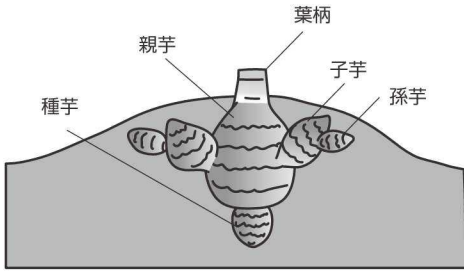


図2 畑の準備

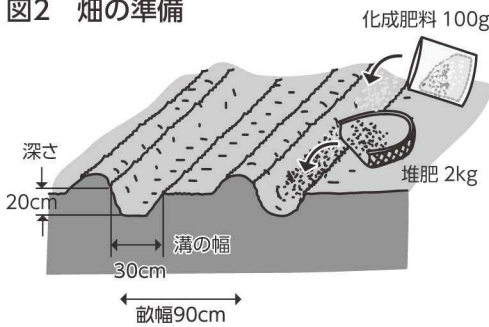


図3 植え付け

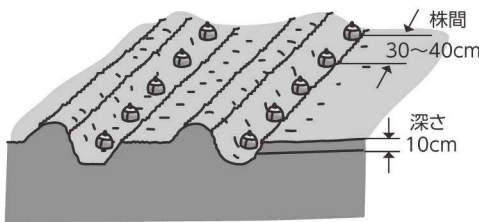
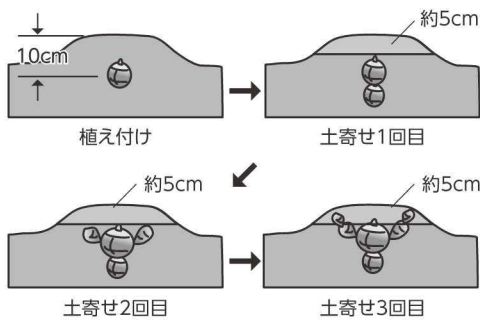


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け — 生育 ■ 収穫

親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます(図1)。子芋用品種には「石川早生」「土垂(どたれ)」などがあります。「ハツ頭」の葉柄はえ

ぐみが少ないので、食用になります。「畑の準備」連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100g、堆肥2kgを施します(図2)。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

「植え付け」中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出してから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上

この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「ハツ頭」「セレブス」は主にこの親芋を食べます。

「灌水(かんすい)」野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日

2回目には半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします(図4)。

たつぷりと与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

生育適温は25〜30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

「収穫」「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣(きぬ)かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「ハツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。

「追肥・土寄せ」土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1

※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。



# 今年「国際協同組合年」です

国連が定める「国際年」をご存じですか？ 1957年を国際地球観測年と定めたことをスタートに、毎年何らかの「国際年」を設けています。これは世界に共通する重要なテーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行うものです。

## 2025年は国際協同組合年です

こうした中、2025年は「国際協同組合年」と定められました。12年に続いて2回目です。協同組合をもっと盛んにして、SDGs（持続可能な開発目標\*）をもっと現実のものとするため、国連は協同組合を評価・重視し、期待を寄せています。また国連と歩調を合わせて、世界各国の政府や協同組合に国際協同組合年を活用することを求めています。

日本国内の協同組合でも事業・活動をさらに発展させ、協同組合に対する認知度を高めていく絶好の機会と捉え、政府や関係者の皆さんと協力しながら、この機会を生かしていきたいと考えています。

「国際協同組合年」は、協同組合の事業を利用する方、活動に参加する方、そして働く方を広げるチャンスともいえます。

## 協同組合を学び、事業や活動を実践し、発信しませんか

これまでもこれからも協同組合のことを広く知る、知ってもらう、そして共感や信頼につなげることが大切です。今こそ次の三つのステップで協同組合を学び、事業や活動を実践し、さらにそれを発信しませんか。

1. 学んでみよう  
（1）「国際協同組合年」について学び、共有してみよう。  
（2）協同組合とは何か、何を大切にしているか、どのように運営するか、あらためて協同組合らしさ（アイデンティティ）を学ぼう。
2. 実践してみよう  
みんなで話し合い、つながりの輪を広げ、できることから始めよう。
3. 発信してみよう  
学んだこと、実践していることを発信してみよう。発信することで知ってもらい、地域のつながりの輪を広げよう。

「2025年国際協同組合年 (IYC2025)のページ」  
日本協同組合連携機構



国際協同組合年

※新連載  
\*SDGs(Sustainable Development Goals)は、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」です。キーワードは「Leave No One Behind(誰一人取り残さない)」。



# 成長期の子どもとたんばく質

小学生になってからみると大きくなる子どもたち。1年たつとお洋服もサイズアップ、靴なんて数カ月できつくなってしまいます。

そもそも学童期は体の成長が大きく、平均して女の子で9歳から10歳ごろ、男の子は11歳から12歳ごろに発育急進期、成長スピードが速くなる時期が来るとされています。その時期にしっかりとバランスの良い食事をすることは不可欠です。中でも体の成長に必要なのが、骨を作るカルシウム、そして筋肉を作るたんばく質です。

体の成長速度の速いこの時期は、よりたんばく質の摂取が大切になってきます。学童期のたんばく質の体重に対する維持必要量は、体重1kg当たり1日約1.3g、これは成人の1kg当たり約0.9gより多くなっています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」）



より。単純に息子と私の体重で計算すると必要量はほぼ同じとなり、たんばく質源となる主菜の肉や魚は大人と小学生で同じくらいの量が必要なことが分かります。

たんばく質の多い食品といえば、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品が挙げられます。たんばく質を構成するアミノ酸の中でも、体内で合成できず食事から摂取する必要がある必須アミノ酸は子どもの成長には欠かせません。必須アミノ酸は動物性たんばく質の方が多く含むため、たんばく質もさまざまな食品から取ることが理想的です。

成長ホルモンがピークとなる夜に向けた夕食にたんばく質を取ることが大切ですが、吸収を良くするためには炭水化物やその他の栄養とのバランスも大切です。そこで意識したいのが、1日3食全てでたんばく質を摂取することです。パンには卵を組み合わせる、うどんなら肉うどんにするなど、毎食必ずたんばく質を入れることで1日に必要なたんばく質を取ることができます。

大人が驚くスピードで心身共に成長していく子どもたち。食事面でもしっかり支えたいと思います。



## 花祭り

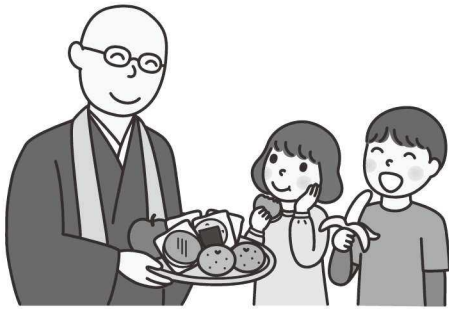
食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

4月8日は「花祭り」の日です。花祭りとは、仏教の開祖である釈迦（しゃか）の誕生をお祝いする行事です。イエス・キリストの誕生を祝うのがクリスマス、釈迦の誕生を祝うのが花祭りというわけですね。

小さな釈迦の立像の上に花御堂（はなみどう）と呼ばれる花のお堂を飾り、お釈迦様の立像に甘茶をひしゃくで注いで拌みます。

寺院ってコンビニエンスストアより多いんですよ。コンビニは全国で5万6000店舗以上ですが、寺院は7万6000以上もあります。

お寺のお供え物は「地の物、旬の



物、果物」といわれ、日持ちしないものもあります。お盆など、時期によつてはお供え物がたくさん集まり、食べ切れないことがあります。

そこで、お供え物が駄目になってしまう前に、仏様のおさがりとして、ひとり親世帯の子どもたちにおすそ分けする活動があります。それが「おてらおやつクラブ」です。

2013年、大阪で母子餓死事件が起こったのをきっかけに、奈良県・安養寺の松島靖朗（せいろう）さんが始めました。今では47都道府県の寺2000以上に広がり、日持ちする食品をお供えする人も増えました。

ある男の子は、和菓子のおすそ分けを何度か受け取った後、「お坊さん、もう和菓子はいいので、ぼてとちつぶすをください」と、おてらおやつクラブに手紙を書いてきたそうです。いろんなことを我慢していた男の子が、ようやく子どもらしい一面を見せてくれた……と松島さんはとても喜んだそうです。

皆さんも、この機会に花祭りのことや、寺院や身近な場所で行われている食品ロス対策について調べてみませんか。

## トマト（ナス科ナス属）

土壌医 ● 藤巻久志

「あまい、あまい」を早口で繰り返す言うと「うまい、うまい」と聞こえます。トマトが甘くてうまくなったのは、完熟で出荷できる大玉トマト「桃太郎」と、お弁当にも入れられるミニトマトの出現が大きな要因です。トマトは完熟しないと甘みもうま味も出ません。

日本の大玉トマトはピンク系で、果皮は未熟のうちは青く堅いですが、熟すと柔らかくなり輸送性や日持ち性が悪くなります。そのためほんの少し色づいた段階で出荷し、流通途中や店頭で赤くするのが一般的でした。ミニトマトは加工用トマトと同じレッド系で果皮が堅く、完熟収穫ができるからおいしいのです。

トマト栽培の多くは草丈が人の身長くらいになったら摘芯します。摘芯しなければ5m以上にも伸び、園芸先進国のオランダでは屋根が高い大型ハウスで移動式昇降機を使って長期間収穫をしています。



1985年のつくば科学万博では1株に1万2000個なる養液栽培のトマトが注目されました。オランダのトマトもロックウールを使用した養液栽培です。日本の養液栽培は戦後、進駐軍が下肥を使用した不衛生な野菜に驚き、東京都調布市や滋賀県大津市などに「Hydroponic Farm」という水耕栽培の施設を造ったことが始まりです。

つくば科学万博のトマトはファースト系の「TVR12」で一世風靡（ふうび）した品種です。主に冬に栽培され、糖度と酸度のバランスが良く、尻部がとがるのが特徴です。「ファースト」の名は35年ごろに愛知県で育種に携わった人が野球でファーストを守っていたからといわれています。

ファーストトマトはとがりのため包装のラップが使えないことや、完熟出荷できないことで産地が激減しました。しかし、その遺伝子は食味向上や、花落ち部分（尻の中心）を小さくすることなどに利用されています。昔のような花落ち部分がかさぶた状になっているトマトはほとんど見かけなくなりました。