



サヤインゲン 連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禪師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

まき（植え付け）2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方メートルあたり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。【誘引】つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

【品種】つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキワンダー」（各社）など、つるなし種は「ベストクロープキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方メートルあたり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

【追肥】草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方メートルあたり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

【病害虫の防除】つるなし種では防虫

図1 畑の準備

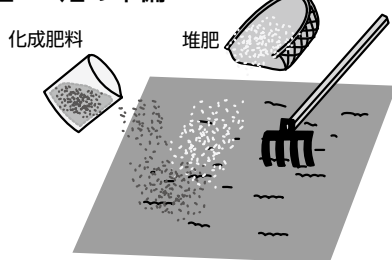


図2 畑の準備2

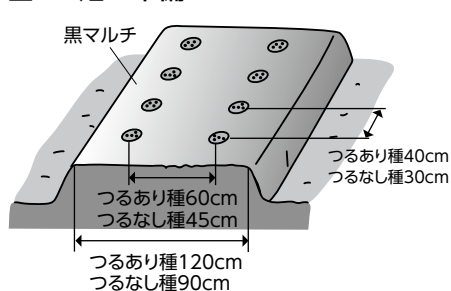


図3 葉の名称

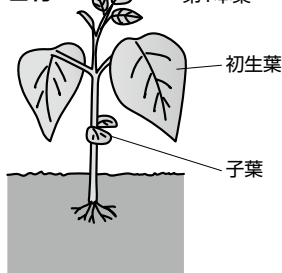
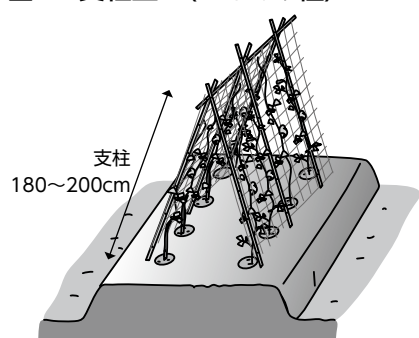


図4 支柱立て(つるあり種)



栽培カレンダー(サヤインゲン)

		5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地	つるあり	●	—	■			
	つるなし	●	—	■			
中間地 暖地	つるあり	●	—	■			
	つるなし	●	—	■			

● 種まき — 生育 ■ 収穫



日本の協同組合の歴史

協同組合は人々が助け合い、みんなの幸せの実現に向けて、より良い暮らしや社会を目指す自主・自立の経済組織であり、運動体です。

協同組合はその時々組合員の課題達成に取り組んできた歴史を持ちます。

今回は日本の協同組合の歴史と特徴について解説します。

■ 日本の協同組合の歴史

江戸時代末期、二宮尊徳が経済的に苦しむ藩士のための「五常講」という信用組合のような制度を、大原幽学が「先祖株組合」という土地を出資の代わりにしてその収益で農民などが助け合って生活していく仕組みをつくりました。

大正時代、協同組合運動の父と呼ばれる賀川豊彦は、貧しい人々の救済のため労働運動、農民運動、普通選挙運動など社会改革運動を推進しました。彼が設立した神戸購買組合は現在まで続く協同組合の祖となっています。

協同組合が全国的につくられるようになった契機には、産業組合法（1900年）の成立があります。その後農業協同組合法（47年）をはじめとした個別の協同組合法が順次

制定され、2022年10月には労働者協同組合法が施行されています。

■ 協同組合の特徴

世界的に見ると「協同組合基本法」のような横断的な法律が存在している国が多いですが、日本ではさまざまな種類の協同組合が個別法に基づいて事業を行っており、これは日本の協同組合の特徴ともいえます。

日本では、協同組合に延べ1億820万人の組合員が加入し、協同組合が生み出す付加価値の総額は4兆9000億円にもなります（※1）。また、日本における協同組合への加入率は個人ベースで46・5%、世帯ベースで51・4%と推計されています（※2）。

国際協同組合年を迎えた今、協同組合同士が連携を深め、社会課題の解決に一層取り組んでいくことが期待されています。



国際協同組合年



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

日本人と塩分

日本は塩分の摂取量が多い国といわれています。島国でおいしい食べ物があふれる日本では、保存目的含め塩分を多く使う料理がたくさんあります。そんな私もしょっぱいものは大好きです。しかし、塩分を取り過ぎてしまうと高血圧などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

塩分と血圧に関する研究は赤ちゃんを対象にも行われており、ミルクから離乳食にかけて、減塩した赤ちゃんと比べて数カ月後には血圧が低くなったそうです。また、この時期の減塩の有無によって、15年後の血圧にまで差が出たそうで、幼いときに減塩に慣れておくことは、将来にまで影響していきます。

幼児期の食事の様子を見ていると、チョコレートなどの甘い物をあげ過ぎないように気にかけている方



は多く見かけますが、塩分量については気にかけている方は少ないように思います。実際、日本では大人だけでなく子どもの塩分過剰摂取も見受けられます。しかしながら、甘い物以上に塩味は癖になりやすく、濃い味好みになってしまいがちです。

日本人の食事摂取基準によると、塩分摂取量の目安は3～5歳の幼児期は4～4・5g未満で大人の半分ほどです。食べる量が増えてきた分、より薄味を心がける必要があります。外食するときは、子どもの分は少し薄める、家庭では、だしやスープなどのうま味を利用することや、肉を煮るときに酢を加える、トマト煮やパスタソースには少しバルサミコ酢を足すなどして少し酸味を加えることで、薄味でもおいしく感じるができます。また、海外の保育園では塩分を抑えるためにスパイスが利用されているそうです。

親がスナック菓子やカップ麺などを多く食べ、塩分摂取量が多いと子どもも多くなることが分かっています。減塩は日々の積み重ねによって効果がでてきます。まずは大人から、塩分の取り過ぎに気を付けていきたいと思っています。





ごみゼロの日

5月30日はごみゼロの日。5(ご)3(み)0(ゼロ)の語呂合わせです。世界には、ごみをゼロにしようという「ゼロ・ウェイスト」政策があります。イタリアでは国内300以上の自治体が「ゼロ・ウェイスト」を宣言し、日本でも、徳島県上勝(かみかつ)町、福岡県大木町、熊本県水俣市、奈良県斑鳩(いかるが)町、福岡県みやま市の五つの自治体が宣言しています。

日本には、ごみは燃やせば済むという考え方があります。世界の焼却炉の半分以上が日本にあるというデータもあります。ごみ焼却率も約80%と、OECD(経済協力開発機構)加盟国でワースト1位です。

「国土面積が狭いから仕方がない」という意見がありますが、日本の国土面積の4分の1しかない韓国は、ごみ焼却率が日本の半分以上です。



韓国は、生ごみ分別と資源化に取り組み、1996年には2・6%しかなかった生ごみリサイクル率を、今では98%以上まで上昇させ、世界から注目を浴びています。

日本の一般廃棄物処理費は年間2兆1519億円です(環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等(令和4年度)」より)。これは私たちが納めた税金から支払われています。ごみを減らせばそのお金を教育や福祉に使えるのではないのでしょうか。では、どうしたらごみが減らせるのでしょうか。それは食品ロスを減らすことです。生ごみは重さの80%以上が水です。重くて燃えにくいものを、膨大なエネルギーとコストをかけて燃やすのは資源もお金ももったいないですね。

食品ロスを減らすためには買い物前が勝負です。①家の在庫を確認し、買い物リストを作ること②おなかが落ち着かせてから買い物へ行くことが大切です。おなががすいていると何でもおいしそうに見えます。空腹時は64%も無駄買いが増えちゃうそうです。

食品ロスを減らしてごみゼロを実現しましょう。



ソラマメ(マメ科ソラマメ属)

ソラマメはさやが空を向いて付くから「空豆」、さやが蚕に似ているから「蚕豆」と書きます。蚕が繭を作る頃においしくなるから「蚕豆」という説もあります。「五月豆」や「夏豆」ともいいます。

大相撲夏場所のお茶屋ではソラマメが欠かせません。国技館が東京・蔵前にあった頃(1954〜85年)は、神田青果市場の競り値は千葉県産のソラマメが初日に天井を付け、千秋楽に向かって徐々に下がっていき、平成時代になると鹿児島県産が年内から出回るようになり、価格も乱高下することは少なくなりました。

豆は空気に触れると一気に鮮度が落ちるので、さやごと店頭並ぶのが一般的です。昭和時代は近郊野菜で、産地も消費地も限られていました。コールドチェーン(低温流通)



の発展とともに宮城県や秋田県に夏出荷する「終わり初物」の産地ができ、全国で食べられるようになりました。

多く栽培されてきた品種は「河内一寸」や「陵西一寸」などの一寸ソラマメです。取引における計量に「一寸」などの尺貫法は使用できませんが、品種名も野菜も日本の大切な文化です。「文化」の英語「カルチャー」はもともと「耕す」という意味で、アグリカルチャー(農業)はアグリ(畑)とカルチャー(耕す)が由来となっています。

「お多福」はやや小粒の一寸ソラマメで、「お多福豆」として煮豆や甘納豆に用いられています。未熟のソラマメは野菜(園芸作物)ですが、完熟したものは食用作物に分類されます。中華料理に使う豆板醤(とうばんじやん)は、完熟ソラマメを塩漬にして発酵させたものです。

ソラマメの紫と白の複色の花は、スイートピーに似てかんで美しいです。野菜の花は子孫の種を残すために咲き、受粉すると枯れます。ソラマメの花は黒く枯れても、その中から鮮やかな緑色のさやが出てきます。生命の連鎖に感動します。