



ひまわり通信

2023年4月号

先月は「土作り」について配信いたしました。今回は「種」についてお届けしていきたくと思います。昨年のお手紙で気になったのは、芽が出ない種が多かったことです。

■ 発芽に必要な条件

①水分②温度③酸素④光が挙げられます。

水分を切らしたり、逆に水分を与えすぎていなかったでしょうか。発芽には酸素が必要です。水はけの良い土と適度な水分が必要です。

日陰ではなかったでしょうか。発芽適温は20℃～30℃ですので、地温にも気を付けて下さい。深く植えすぎていなかったでしょうか。1～2cmの深さに種を蒔いてしっかり土を被せましょう。

肥料を入れてすぐ種を蒔いてしまうと、肥料焼けを起こしたかもしれません。

種の状態が悪かったのかもしれません。ですが発芽率は100%ではないので、気を落とさずにまたチャレンジして下さると嬉しいです。

また、種と種の間隔を詰め過ぎてしまうと花が小さくなり、種の収量が落ちてしまいます。30～40cmの間隔を空けて、密植にも注意しましょう。

■ 発芽のしくみ

①種子が吸水する。②種子中の水分含量が一定以上になり、種子中の酵素やホルモンが活性化する。③胚乳や子葉に蓄えられた養分が、酵素により分解され、生長のためのエネルギーや組織製造の材料となる。④分解された養分は胚に送り込まれ、幼芽や幼根が成長を開始する。といった流れで発芽していきます。

■ ひまわりの種はどんな種？

ひまわりの脂肪は抗炎症作用があり、糖尿病や高血圧、関節炎などの病気の治療に役立ち、コレステロール値を下げるほか、アテローム性動脈硬化症や心臓発作のリスクを軽減します。また、葉酸、鉄、ビタミンB5を提供し、代謝エネルギー生産に重要な役割を果たすビタミンB群も含まれており、肝臓、皮膚、髪、目の健康増進に寄与しています。

さらに、ビタミンとミネラルによって、骨粗鬆症などを予防します。

大量に含まれるものに、鉄、カルシウム、マグネシウム、リン、カリウムがあります。

鉄は貧血つまり血液中の赤血球の欠乏と戦うのに役立ちます。

カルシウムは、筋肉の収縮などの機能の中でも、強い骨を構築して維持するために必要です。

マグネシウムは、筋肉全般の機能を助けるだけでなく、心筋も助けます。

リンは骨の石灰化とカルシウムの吸収と利用に寄与します

カリウムは筋肉の動きを引き起こす神経インパルスと体内の液体の量の調節に関与しています。

最後に、トリプトファンと呼ばれる興味深いアミノ酸があります。

この物質は脳のセロトニンの前駆体です。少なくとも食品の化学部分から脳の静けさの中で喜びの知覚に協力するセロトニンと呼ばれる神経伝達物質の前駆体を持つことへの特定の関連があります。

まさにひまわりは「スーパーフード」ですね。

今回は「除草」や「草」についてお伝えしたいと思います。

—連絡先—

NPO 法人シャローム「ひまわりプロジェクト」実行委員会

〒960-8141 福島県福島市渡利字鳥谷下 67-1

(ベーシック憩内) 担当:野内・穴戸・杉山

TEL:070-5474-4166 FAX:024-529-6902

Mail:info@nposhalom.net

HP:<http://www.nposhalom.net/himawariproject/>



GOOD
DESIGN
AWARD
2015



編集:NPO 法人シャローム「ひまわりプロジェクト実行委員会」