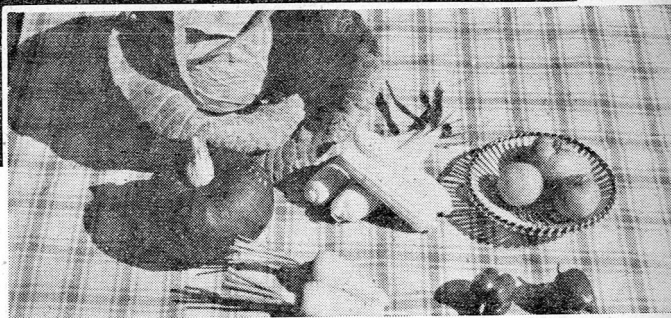


自家用野菜の作付計画



中原 忠夫

める野菜の役割について調べてみましょう。

（昭和三十四年度の報告から） 栄養面で占める野菜の役割

第一表は栄養摂取量に対する食品群別の割合を示したもので、この表の野菜類の欄を見ると、日々の活動の根源となっている熱量（カロリー）、蛋白質、脂質に対して野菜の占める地位は極めて低いものです。併し表を順に見てまいりますと、カルシウム

（この表ではカルシウムしか載せておりませんが、磷、鉄などの無機物も凡そ同様）傾向を示しております。と、カルシウムなどの大部分が、野菜によってまかなわれているということであり、無機物、ビタミンの効用についてはここであらためて述べる迄もなく、機械に例えらるべきです。また、とめてわかり易く表示すると第二表の通りです。このように重要な働きをするものを、野菜が大部分補っているということ、即ちカルシウムの四分の一、ビタミンAの大部分、ビタミンB₁の六分の

一、ビタミンB₂の四分の一、ビタミンCの大部分を補っており、この表を見ただけで野菜の重要性が一層認識されたことと思えます。最近食生活の改善向上が進められており、米麦主体から卵乳の消費の伸びも見られますが野菜の占める役割にはかわりないばかりか増しております。野菜にはその他いろいろな効用が認められており、もちろん種類によって栄養分の含まれる量にも差があります。

農民の野菜の消費実態

では一体年間の消費量はどのくらいにな

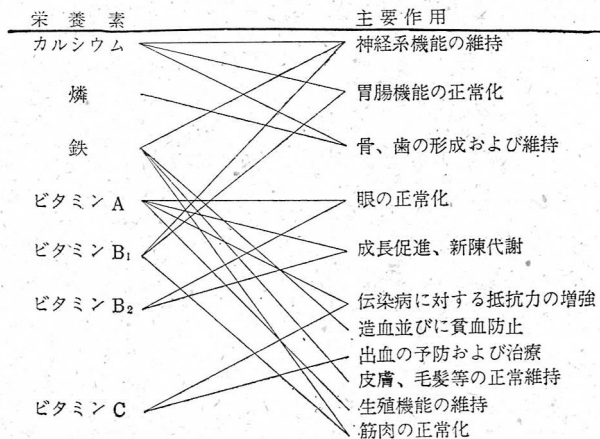
自家用野菜の作付計画を立案していただきたいという編集部の希望により筆をとりましたが、栽培、管理などの技術面と異なり、特に合理的な計画をたてるためには栄養面からの検討が主にならなければならず、素人の私には思うように筆が進みません。そこでこの問題を皆様とともに勉強しながら、検討するという形で進めたいと思います。

幸い農林省の統計調査部から年々、農民栄養調査報告という詳しい統計資料が出ておりますので、要点のみを引用させていただきます、農民の野菜の消費実態、栄養面で占

第1表 栄養素別総摂取量に対する食品群別摂取栄養量の割合
（農民の全国平均1人1日当り）

栄養素区分 食品群別	熱量		蛋白質		脂質		カルシウム	食塩	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
穀類	75.3	54.1	27.8	15.1	0.8	—	59.1	30.0	—	—	—	—
いも類	4.1	2.1	0.8	4.4	0.7	0.2	10.4	4.3	22.7	—	—	—
豆類	4.4	12.0	15.9	18.8	15.3	0.1	6.1	7.1	—	—	—	—
緑黄色野菜類	0.5	1.1	0.5	8.4	0.3	79.7	2.6	8.6	23.2	—	—	—
その他野菜類	2.9	5.7	1.6	16.9	13.0	5.6	12.2	18.6	47.2	—	—	—
果実類	0.6	0.2	0.4	1.0	0.0	6.5	0.9	1.4	5.8	—	—	—
海藻類	—	0.2	0.0	3.5	0.5	1.1	0.0	0.0	0.2	—	—	—
魚介類	2.7	14.6	12.7	8.7	2.3	0.8	4.3	7.1	0.5	—	—	—
肉卵類	1.2	4.5	13.0	10.5	0.1	6.0	2.6	14.3	0.4	—	—	—
油脂類	1.5	0.0	22.0	—	—	0.0	—	—	—	—	—	—
調味料	2.8	4.1	1.3	6.8	66.3	—	0.9	4.3	—	—	—	—
嗜好品	4.0	1.4	4.0	5.9	0.7	—	0.9	4.3	—	—	—	—
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
摂取栄養量	cal	g	g	mg	g	I.U	mg	mg	mg	mg	mg	mg
	2,227.7	63.70	17.45	345.22	21.33	2,613.68	1.15	0.70	90.28			

第2表 無機質及びビミン類の主要作用



っておるかといえますと、主な種類をあげて消費量を示したのが第三表であります。なお、この表にトマト、ホウレンソウなどを緑黄色野菜として、その他の野菜類と区別してあるのは緑色の濃い野菜、赤、黄色の濃い野菜にビタミンA、Cが多く含まれ、B₁、B₂も割合多く、カルシウム、鉄などの無機質も豊富で栄養上すぐれているからです。野菜摂取量のうち半分を緑黄色野菜で補うことが理想とされ、表に記載されているほかに、春菊、京菜、不断草、高菜（芥菜）、葉葱、シソなどの緑の濃い野菜とか、レタス、セルリー、ブロッコリー、子持ちカラン、パースレー、グリーンアスパラガスなどの野菜、トウガラシ（ピーマン）の

第3表 野菜の1人1ヵ年当りの消費数量 (単位 g)

群別	種類	全 国		北 海 道		東 北	
		1ヵ年当	1日	1ヵ年当	1日	1ヵ年当	1日
緑黄色野菜	トマ	2,241	6	3,190	9	2,224	6
	カボチャ	4,416	13	10,549	29	4,194	12
	ホレンソウ	3,401	9	3,027	8	3,007	8
	ニンジン	3,408	9	8,488	23	3,399	9
	その他	3,987	11	681	2	3,226	9
	計	17,453	48	25,935	71	16,050	44
	キウリ	5,012	14	4,558	12	8,495	23
	ナス	7,615	21	4,240	12	8,164	22
	豆類	2,833	8	1,886	5	4,356	12
	イモ類	11,374	31	9,828	27	13,107	36
その他野菜類	キャベツ	7,008	19	15,412	42	10,875	30
	ネギ	5,667	15	3,497	10	5,062	14
	ネギ	5,342	15	4,482	12	3,122	9
	ダイコン	15,970	43	24,633	67	21,391	58
	ゴボウ	3,669	10	2,725	8	3,093	8
	サトモ	6,667	18	53	0	3,689	10
	その他	8,399	23	4,520	12	9,469	26
	山芋	2,464	7	1,057	3	7,060	19
	計	82,020	224	76,891	210	97,883	267
	漬物	6,127	17	12,071	33	6,804	19
野菜加工品	漬物	4,796	14	7,138	19	8,189	22
	こんにやく	1,631	4	1,059	3	1,908	5
	その他調理加工品	1,175	3	402	1	697	2
	計	13,727	38	20,670	56	17,598	48
合計	113,200	310	123,496	337	131,531	359	
購入分	14,728		11,776		17,939		
同上	13%		9.7%		13.6%		

第4表 農作業の労働強度を加味した所要栄養量

(1人1日当)

区 分	熱量	蛋白質	カルシウム	食塩	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
加重平均	cal 2,900	g 92.0	mg 800.0	g 20.0	I.U 4,000	mg 1.5	mg 1.5	mg 62.0
男	3,280	105.0	800.0	20.0	4,000	1.7	1.7	65.0
女	2,560	80.0	800.0	20.0	4,000	1.3	1.3	60.0
摂取量	2,495	71.3	393.5	35.2	2,796	1.3	0.8	92.1

註 摂取量は農民1人当りの摂取量から成人1日当りに換算したものである。

の摂取量を確保するとして、これにともないビタミンなどから考えて、野菜の摂取量も一日平均四〇〇gぐらい必要となつてまいります。もちろん野菜の半量近くは緑黄色野菜によって補うことが大切です。

以上の資料をもとに実際にどのような種類をとりあげ、どの様に利用計画をたてると良いかということを検討してみよう。

自家菜園の計画

一日四〇〇gといつても年間とおしての必要量であり、さきに述べた様に冬季間の緑黄色野菜の利用計画の如何が重要で、どうして

も種類が単純化しますから、この点調理法や献立にバラエティーをあたえる様工夫しなければなりません。第五表に栽培ならびに利用計画の試案をかがけてみました。

この表は北海道の果菜のできる地帯を標準に、一応必要量の大部分の自給をたてえとして作りました。とりあげた種類は、作り易く調理しやすいものと、変化をあたえるために多くのものをとりあげ、また最近の消費の動向に合せて量も加減いたしました。

果実及葉、ダイコンの葉などがあります。年間の野菜消費量は全国で一―三ギ、北海道が一―三ギとやや全国平均を上廻り、カボチャ、ニンジンの消費の多いことから、緑黄色野菜消費の多いことも伺えますが、全消費量の二―%を占めているのみで、東北には二―%に止まっております。従つて今後緑黄色野菜の摂取量を増やす様改善をしなければなりません、北海道、東北は冬期間新鮮な野菜が得られないので、大部分貯蔵野菜に頼らなければならぬだけ、摂取量を増やすということだけでなく、年間通して摂取するための計画がなかなかむずかしい問題であります。

冬季間の対策として考えられることは、一部購入して補うことも止むを得ませんが、貯蔵の工夫によりホレンソウなどの利用期間を長くするか、ニンジンなどを調理の工夫によつてもっと利用する様に、多少ビタミンの減少も考えられるが漬物、乾燥などの加工を考えるべきでしょう。

尚、冬期間の緑黄野菜の自給法として、緑葉カンラン(ケール)、パセリーの根を鉢か箱植えにして茶の間に置き、夜間の保温に注意して伸びて来た新葉を掻きとつて利用することも出来ます。この様な方法によつて、緑黄色野菜の最低必要量を確保することが、健康管理の上から見て大切なことと

栄養所要量

これまで平均の栄養摂取量、野菜消費の実際について検討してまいりましたが、農作業の労働強度を加味した所要量はどの位かともうしますと第四表のとおりであつて、摂取量と較べカルシウム、ビタミンB₂、ビタミンAの不足がめだつております。

栄養の摂取量は労働の強度に応じて体力の消耗を補ひ、健康を保持するものでなければなりませんから、成人一人当たり二、九〇〇g、蛋白九〇g(蛋白質の中に占める動物性蛋白質の割合は三〇%ぐらい必要)

月別、種類別の利用計画、栽培法について頁数の関係から、具体的に検討する予備がありませんので、この表の見方について

第5表 野菜の栽培利用計画

区分	作物名	一人年間・家庭所要			栽培並びに利用計画												代表品	要所種子量	利用上の要点	
		所要量	所要量	面積	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月				
緑	トマト	kg 5.0	kg 25.0	m ² 7														福寿二号、日の出	1袋	
	ピーマン (トウガラシ含)	2.0	10.0	10														緑王、ハリス	1袋	葉と果実で佃煮
	カボチャ	12.0	60.0	40														デリシャス、芳香業	20ml	
	ホーレンソウ	10.0	50.0	40														札幌大葉、パイキング	4dl	早春利用のための秋播
	黄																	ミンスターランド		
	色																	加賀	20ml	
	野	葉ネギ	5.0	25.0	16													フダン草、芥菜	各1袋	越冬可能なもの
	菜	春菊、小松菜 (その他葉類)	15.0	75.0	38													茎立菜、四月菜		茎立菜、四月菜
		ナシ (その他洋菜)	5.5	27.5	6													メーキング グレートレーク	2袋	
		パースレー	1.0	5.0	6													パラマウント	2袋	鉢植えして冬季利用
	しそ	1.5	7.5	3														1袋	佃煮	
	ゴボウ	5.0	25.0	10													大葉ニラ	1袋	ビニールを用い 早春利用を考える	
	ニンジン	15.0	75.0	50													大鮮 五七寸	1dl		
	小計	77.0	385.0	226																
その他	きゅうり	8.0	40.0	10													加賀節成	1袋		
	ナス	4.0	20.0	10													金井新文、橘真	1袋		
	夏えんどう	2.0	10.0	16													鈴成、三十日	1dl	子実も利用する	
	夏いんげん	2.5	12.5	8													金時、ケンタック キーワンダー	1dl		
	ハクサイ	10.0	50.0	春秋4 16													春播山東白菜	1袋		
	キャベツ	20.0	100.0	早春5 晩生20													(秋)松島新二号 大型二号、四元 (早)コペンハーゲン サクセツジョウ	1袋 1袋	生食利用多くする	
	ネギ(タマネギ含)	8.0	40.0	15													(晩生) 札甘、ともえ	20ml	加工野菜用として子 持カンランを作る	
	ダイコン	20.0	100.0	春秋10 16													加賀葱	20ml	緑葉部を傷めぬ様 貯蔵	
	カブ	5.0	25.0	春秋5 4													(春)赤丸廿日 時無大根	20ml 20ml	葉の乾燥、ヌカ漬 利用を考える	
	ゴボウ	3.0	15.0	15													(春)宮重長太 (秋)寄居 紫カブ	1dl 20ml 20ml		
その他	10.5	52.5	100													札幌、滝の川	40ml			
小計	92.5	462.5	254																	
計	170.0	850.0	480																	

簡単に説明いたしますと、
 一人年間所要量は平
 均消費率を一五%と見、こ
 れを含めた量を示し、月別の利用計画をたてて算出したもので
 す。緑黄色野菜について年間平均化するようにつとめたいけれども八月九月の七割に
 対し二月三月は五割ぐら
 となりま

- 一家消費量は一人換算五人として計算いたしました。
 - ハ 所要面積については、反収を低く見つもり算出したもので、菜園の管理、肥培の点からもっととれるものと思いますが、早くから間引しながら利用する関係で低く見ました。尚ホーレンソウや菜類は短期間に収穫出来ませんが所要延面積をあげてあります。
 - 二 種類について、最近特に漬物の需要は減少の傾向を示しておりますが、量より質ということで青菜を多くとりあげ、ダイコン、ハクサイ、カンランなどを生食と半々に見、トウガラシ、シソなどの佃煮をとりあげました。
 - その他とありますのは長芋、エダマメなど記載以外の種類や、早春の山菜の利用、一部購入を含めたものです。
 - ホ 栽培法、貯蔵については地帯により時期、方法が当然異なってくるものと考えますが一応基準を表わしたにすぎませんので御検討願います。
- 以上一つの試案として、年間おとしての自給というたてまえから無理な点もあり、充分意をつくせませんが、健康でより良い生活を営むための源となる野菜の作付計画をたてるに当っての一助ともなれば幸いと存じます。
- (雪印種苗上野幌育種場園芸作物担当者)