

HOUSING

# 住宅

## 玄関、階段、廊下を 安心して使えるように。

住み慣れた家を安全な住宅にする。

### 玄関・階段・廊下のリフォームポイント

ポイント  
1

玄関の段差を解消して  
スペースを有効に使う

ポイント  
2

緩勾配の階段にリフォーム  
歳を重ねても使える2階に

ポイント  
3

滑りにくい素材と手すり  
で階段の事故を防止

ポイント  
4

廊下も段差を解消  
手すりの設置で転倒防止

住み慣れた家でも、階段から転倒するなどの事故が増えています。玄関、和室と廊下の境目、水まわり周囲などの段差で起きるつまずき、転倒などの事故は交通事故の件数を上回ります。リフォームすることで畳の厚さ等による段差も解消することができます。今回は、玄関、階段、廊下の安全性を高めるリフォームのポイントをご紹介します。

#### ポイント 1

### 玄関の段差を解消して スペースを有効に使う

玄関は、日本家屋の特徴として段差が必ずあり、靴の脱ぎ履きのためにかがむ場所でもあります。高齢になると、かがんだり、座ったり、立ち上がったりの動作も大変になってきます。

玄関が使いづらいと、外出も面倒になります。特に足腰の弱い人には、玄関の段差はかなりの負担になります。上がり框かまちの高さは、18センチ以下が理想的で安心できます。上がり框をリフォームの際にできる限り低くできればいいのですが、実現が難しい場合は、玄関スペースを上手に活用して収納式のベンチや踏み台を設置したり、常設のベンチを置くことで負担の軽減に役立ちます。さらに靴の脱ぎ履きや座ったり立ち上がる時に身体を支えられるように手すりを設置するとより安全です。

## ポイント 2

### 緩勾配の階段にリフォーム 歳を重ねても使える2階に

2階建ての戸建て住宅では、階段をどう作るかで将来も2階が使えるかが決まってきます。日本の階段の規定は特に住宅に関しては甘く、ほとんど梯子はしこのような急勾配の階段も認められているので、加齢により身体が不自由になったりすると、2階を使えなくなってしまう。通常はこの住宅でも日当たりは2階の方がよく、洗濯物を干すのに適している場合が多いのですから、住みやすさや使い勝手を考えれば、階段は勾配をなるべく緩くする



フットライトの例

ように設計するべきです。

可能ならば蹴上18センチ、踏み面28センチ、それが不可能でも、蹴上18センチ、踏み面21センチは確保したいものです。また、緩勾配の階段を確保するスペースとして、リビングルームに階段を設置することも有効です。

## ポイント 3

### 滑りにくい素材と手すりで 階段の事故を防止

階段の配置や勾配を変更することは大掛かりな工事が必要となります。そのため、まずは安全に上り下りできるように、階段に手すりを設置したり、足を元を明るくするライトの設置などからやってみるのもいいでしょう。

手すりは握りやすく、触り心地のよいものを。手すりは34ミリ程度の太さが適しています。直接肌が接するものなので感触や温かみといった感覚的なものも重要。木製や樹脂製が適しています。

階段にフットライト(足元灯)を設置することで、夜間でも階段の段差を見やすくし、踏み外しを防止できます。

さらに、階段の始まりの段鼻部分などに、視認性が良く識別しやすい素材

を取り付けることで、踏み外し等の危険を避けることができ、より安全性が増します。その場合、すべりにくい素材を選択することが重要で、踏み面に滑りにくいコルク素材を用いたり、溝などによるすべり止め対策が有効です。

## ポイント 4

### 廊下も段差を解消 手すりの設置で転倒防止

バリアフリーリフォームで見落としがちなのが廊下です。まずは居間との段差をなくし、手すりを設置することが大切です。段差をなくす際には、建具との取り合い等に注意が必要です。また、採光が取りにくい廊下は、暗くなりがちです。照明やフットライトを設置することで転倒の危険性を回避しましょう。車いすをご利用の方は手すりを設置した場合、その分の幅も考慮する必要があります。併せて廊下幅を広くするリフォームも検討されることをお勧めします。ただし、廊下幅の変更は大がかりな工事となるため、綿密な計画が必要です。

また、主旨からは少し外れる内容となるかもしれませんが、お子さまが独立され、シニアの方のみの居住となり、

家が広すぎる場合など、思い切った減築をすることで、吹き抜けやトップライトを設け、1階部分をより快適にしてコンパクトに暮らす、という考え方もあるかもしれません。



階段の手すりの例

## LEDフットライト

「フットライト」は暗くなるとセンサーが働いて自動で点灯し、明るくなると自動で消灯するタイプが一般的です。LED照明に変えると、電気代は一か月で数円程度の出費に抑えることが可能です。バッテリー内蔵型の場合は、夜間に停電が発生しても、床を照らし続けてくれるので、安全に階段の昇り降りができます。

# 夫婦や家族でも気軽に楽しめる 「インディアアカ」

初心者でも安全に  
体を動かせます

大きなバドミントンの羽根を使ってバレーボールをする。そんなイメージのスポーツがインディアアカです。本物のバレーボールでは、ボールが硬くて痛い思いをすることも。でも、インディアアカのボールには羽根がついていて、滞空時間が長くスピードも抑えられるため、脱臼や突き指などのケガをしにくいのが特徴。初心者でも気軽に楽しめるのです。

「若いときにバレーボールが苦手だったと言う人も、これなら自分にもできると夢中になる人が多いですよ。年齢や体力に合わせて楽しめるのもインディアアカの良さですね」というのは千葉県インディアアカ協会の中居伸一さん。競技としても、レクリエーションとしても楽しめる、インディアアカに挑戦してみませんか。



監修／中居伸一(なかいしんいち)さん  
千葉県インディアアカ協会理事長。スポーツはもともと野球をやっていたが、30年ほど前から奥さまとともにインディアアカを始めて、その魅力に目覚める。2015年から千葉県協会の理事長に就任。

## インディアカを楽しむには

全国大会や世界大会もあるインディアカ。千葉県は全国でもインディアカ人口が最も多い県で、千葉県インディアカ協会に所属する会員は現在1300人にのぼり、60歳以上のスーパーシニアでも多くの方が在籍しています。県内には12市町の協会があり、それぞれ多くのクラブが所属して、試合や大会が頻繁に開催されています。PTAの活動として熱心に競技を行う地域もあります。インディアカを始めるには、千葉県あるいは各市町のインディアカ協会に連絡するのが近道。くわしくは各協会にお問い合わせください。



- 千葉県インディアカ協会  
中居方 TEL:04-7106-0039  
FAX:04-7169-3462  
E-mail:cia.indiac@outlook.jp
- 我孫子市インディアカ協会  
田口方 TEL:04-7182-1995  
FAX:04-7185-2090
- 柏市インディアカ協会  
宮崎方 TEL・FAX:04-7174-9697
- かずさインディアカ協会  
二本柳方 TEL・FAX:0438-63-4538
- 鎌ヶ谷市インディアカ協会  
森川方 TEL・FAX:047-444-3122
- 酒々井町インディアカ協会  
兼田方 TEL・FAX:043-496-0962
- 千葉市インディアカ協会  
小手川方 TEL・FAX:043-247-5818
- 船橋市インディアカ協会  
塩脇方 TEL・FAX:047-447-0106
- 北総インディアカ協会  
福島方 TEL・FAX:0476-95-6744
- 松戸市インディアカ連盟  
鈴木方 TEL・FAX:047-366-3106
- 八街市インディアカ協会  
茂木方 TEL・FAX:043-443-3695
- 八千代市インディアカ協会  
長岡方 TEL・FAX:047-484-7819
- 四街道市インディアカ協会  
春秋方 TEL・FAX:043-422-1702



## 簡単なインディアカのルール



4人ずつ2チームで競い合います。男女混合の場合は1チーム男子2名、女子2名。

- コートはバドミントンと同じサイズです。ネットの高さは年代や男女で異なります。
- 最初にジャンケンでコートを取るかサーブを取るかを決めます。
- サーブで試合がスタート。ボールは3回で相手方に打ち返します。
- 得点したほうが次のサービス権を得るのは、バレーボールと同じ。
- 21点を先取したほうがセットを取り、3セットマッチで2セットを取れば勝ち。

### 費用をかけずに楽しめる

個人で必要な道具はウェアとシューズのみ。費用をかけずに、気軽に楽しむことができます。

### 楽しみながら全身運動

手で打ち合う動作は全身運動で、気持ちの良い汗をかくことができます。楽しみながら体を鍛えることができます。

### 心身ともに若返り効果も

リズムカルな動きや全身のバランス、すばやい反応が養われるため、心身ともに若返りの効果も期待されます。

### 仲間づくりができる

団体競技なのでコミュニケーションが不可欠。仲間づくりにも最適です。家族で楽しむ人も少なくありません。

## 参加者の声



根本幸子さん

20年前に友人に誘われて始めました。仲よしチームでストレスを発散しています。失敗してもお互いに「ドンマイ!」と声をかけ合い、笑い合えるのが団体スポーツの楽しさ。最初は筋肉痛になりましたが、いまでは平気です。



田口功一さん 八百枝さん

以前はファミリーでチームを作り、いろんな大会に参加していましたが、現在は夫婦で楽しんでいます。練習を休んだことはありません。2人とも72歳ですが、年齢に合った楽しみ方ができるのが、インディアカの良さですね。

身体が冷えると病気の原因にも!

# 冷え度チェック

監修/石原結實(医学博士・イシハラクリニック院長)

夏期、冷房の中で体が冷えている人のなかには、自覚していない人も多くいます。そんな“隠れ冷え性”が、実は身体の不調や病気の原因になる場合もあります。まずは、自分が冷えているかどうかを調べてみましょう。



✓ 下記項目で当てはまるものにチェックを入れてみましょう。

## Check 1 体と心

- 平熱が 36.5 度以下である
- 毎日なぜかだるくて疲れやすい
- 午後になると足や顔などがむくんでしまう
- めったに汗をかかない。またはすぐ汗をかく
- 便秘ぎみで排尿回数も少ない、もしくは極端に多い
- 下腹がぼっこり出ている
- イライラすることが多い
- 気分が落ち込みがちになる

## Check 2 食生活

- 朝や寝る前に必ずコップ 1 杯の水を飲む
- 1 日 1 リットル以上の水を飲む
- 果物が好きでよく食べる
- サラダなど、生野菜をよく食べる
- 1 日に 3 杯以上、コーヒーやお茶を飲む
- つい食べ過ぎてしまうことが多い
- 甘い物をよく食べる
- 脂っこい食事を選ぶことが多い

## Check 3 生活習慣

- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い
- エスカレーターやエレベーターをよく使う
- 近い距離でも車や電車で移動することが多い
- クーラーが効いた環境で過ごすことが多い
- 冬でもマフラーや手袋などの防寒具をあまり使わない
- 小さめの下着などで体などを締めつけている
- よく姿勢が悪いと言われる
- 睡眠時間が 6 時間以下の場合が多い

## あなたの診断結果は？

Check1.2.3の合計を下にあてはめて下さい。

チェックマークが

**1~5** 個

軽度の冷えタイプ

軽度で、なかには冷えと自覚していない人もいます。肩こり・便秘・下痢・むくみなど、不快症状は複数あっても、症状が軽いため気にしていないかもしれません。ただし、今までどおりの生活をしていれば、冷えはどんどん進行します。症状が深刻になる前に、冷え取り生活を始めましょう。

チェックマークが

**6~15** 個

中度の冷えタイプ

手足が冷たい、冬になると寒くて眠れないなど、冷えを自覚している人が多いでしょう。便秘や下痢、むくみなどのほか、頭痛や生理痛、腰痛、肩こりなどの“痛み”をともなう不調も現れているはず。冷えが進行して、体に現れている不調が病気へと発展する前に、冷え取り生活を実践してください。

チェックマークが

**16~24** 個

重度の冷えタイプ

慢性的な肩こり、頭痛、便秘、下痢のほか、胃腸炎や重い生理痛など、冷えからくる病気を患っている可能性があります。冷えが進行しすぎて体内に熱を保持することができず、手足が火照って冷えが実感できない“隠れ冷え性”の人も、すぐにも体から冷えを撃退していきましょう。

## 冷房の悪影響

近年の冷房の普及で、どこにいても冷房が効いている環境になりました。もともと人間の体は、夏になると副交感神経の働きが高まり、基礎代謝を低下させて体温を下げようとします。このような環境では1日中体が冷えることになります。冬よりも夏に、こり、痛み、下痢、生理痛など、冷えによる症状を訴える人が多いのは冷房の悪影響が原因のひとつとされています。

## 冷えによる酵素の働きの低下が病気を招く

体が冷えると、生命活動に欠かせない「酵素」の働きに悪影響を及ぼします。酵素は芯部温度（体内の温度、一般的にわきの下の温度よりも高い）が38.0度のときにもっとも活性化し、エネルギー代謝や新陳代謝などの代謝機能、病気を引き起こす外敵から体を守る免疫機能など、人間のありとあらゆる生命活動をサポートします。そのため低体温だと、その働きが鈍くなり、体に相当なダメージを受けるとともに、さまざまな病気にかかりやすくなるのです。

## 体を温める！ 簡単エクササイズ

筋肉は熱を生む最大の器官です。筋肉運動で体温を上げましょう。

### もも上げ運動

大腿四頭筋、大殿筋のほか、おなかの奥の筋肉なども鍛えられる運動です。スクワットをするとひざが痛むという人は、この運動を行いましょう。

#### 1 背すじを伸ばし、両脚を開いてリラックスして立つ

背すじを伸ばして立ち、両脚を少し（握りこぶし1個分ほど）開きます。両手はそれぞれ体の横に自然に下ろしておくか、腰に当てます。腕、肩の力は抜き、リラックスして視線を前方へ向けましょう。



- 目線はまっすぐに
- 肩の力を抜く
- 背すじを伸ばす
- 腕の力を抜く
- 脚を握りこぶし1個分ほど開く

#### 2 ひざの角度が直角になるように片脚を上げる

右脚をひざの角度が直角になるまで上げます。終わったら一度[1]の姿勢に戻り、反対の脚も同様に行います。これを1回とし、自然呼吸で10回×3セット行います。体力に余裕が出てきたらできる範囲でセット数を増やしましょう。



- 目線はまっすぐに
- 上体が前かがみにならないようにする
- ひざが90度になるまで上げる
- ひじを曲げない

#### 壁に片手を添えてもOK

太ももを上げるときに、体がふらついてバランスがとれない場合は、壁に手をつけて行っても良い。バランスが悪いま行くと筋肉を適切に刺激できないので要注意。

### 万歳運動

上半身の筋力アップとストレッチ効果が期待できます。腕、肩、背中中の筋肉のこりや痛みを緩和。肺も拡張するので呼吸量も大きくなります。

#### 1 背すじを伸ばし、胸を軽く張ってひじを曲げる

両脚を肩幅程度に開き、背すじを伸ばして立ちます。背中の肩甲骨を引き寄せせるようにして胸を軽く張り、ひじを曲げて手のひらを前方へ向けましょう。肩はリラックスさせて、視線はまっすぐ前へ向けます。



- 目線はまっすぐに
- 胸を張る
- 背を丸めない
- 脚を肩幅に開く

#### 2 ゆっくりと両手を頭上に伸ばす

ゆっくりと息を吸いながら両手を頭上に高く伸ばします。体の側面が伸びていることを意識しながら、できるだけ高く上げましょう。そして、ゆっくりと息を吐きながら[1]の姿勢に戻ります。これを1回として10回3セットからはじめ、体力に余裕が出てきたらできる範囲でセット数を増やしていきましょう。



- ひじを曲げない
- 背を丸めない
- ゆっくり息を吸いながら

#### 座ったままで行ってもOK

この運動は、座ったままでも行えます。イスに浅めに座り、両脚を肩幅程度に開いて、足裏を床につけて行います。背中が丸まらないよう注意しましょう。

# ジュニアNISA (未成年者少額投資非課税制度)

2014年に始まったNISA(少額投資非課税制度)では対象外だった未成年者向けに、「ジュニアNISA」がスタートしました。1月から口座開設の申し込みが始まり、4月から実際の運用(商品購入)も可能になりました。今回は、お子さまやお孫さまの大学入学や海外留学の資金作りなどへの活用が期待されるジュニアNISAの特徴や注意点を、成人向けのNISAと比較しながら、説明しましょう。

## 神戸孝(かんべ たかし)

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアンソエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は約25年、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融審議会専門委員などを歴任する。著書に、「勝つ投資信託 良いファンド悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)「NISAで儲ける!」(同)「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真つ当な資産運用」(朝日新聞社)「絶対失敗しないお金運用法」(KK、ロングセラー)他多数。

## ジュニアNISAとNISAの違い

ジュニアNISAは、非課税期間が5年間、投資できる商品が上場株式または公募株式投資信託である点などはNISAと同じですが、異なる特徴もいくつか持っています。

まず、NISAの対象者は20歳以上の日本の居住者ですが、ジュニアNISAは0歳~19歳までが対象となり、生まれたばかりの赤ちゃんでも口座を開設することができます。早い時期から口座を開設して運用を開始すれば、本格的に教育資金がかかる大学入学の時期まで、長期の運用が可能になります。ただし、未成年者本人が口座の管理や資産の運用を行うわけではなく、成人になるまでは親権者等が代わりに運用を行うことになっています。

また、NISAでは今年から毎年の投資上限額が100万円から120万円まで拡大されましたが、ジュニアNISAは年間の投資上限額は80万円となっています。贈与税の基礎控除110万円の範囲内であるため、親や祖父母からの贈与資金で課税されずに行うことができます。非課税期間が5年間なので、投資総額は最大で400万円となり、NISAの600万円(120万円×5年間)には及びませんが、ある程度まとまった資金を準備できるでしょう。

## ジュニアNISAとNISAの比較

	ジュニアNISA	NISA
対象年齢	0~19歳	20歳~
年間非課税投資枠	80万円(5年で最大400万円)	120万円(5年で最大600万円)
対象商品	上場株式、公募株式投資信託等	
投資可能期間	2023年まで	
非課税期間	最長5年間	
払い出し制限	18歳 <sup>(※)</sup> までは途中払い出しに制限	なし
運用口座の管理	親権者等が代理	本人

※3月31日時点で18歳である年の1月1日以降(例:高校3年生の1月以降)払出制限はなくなります。

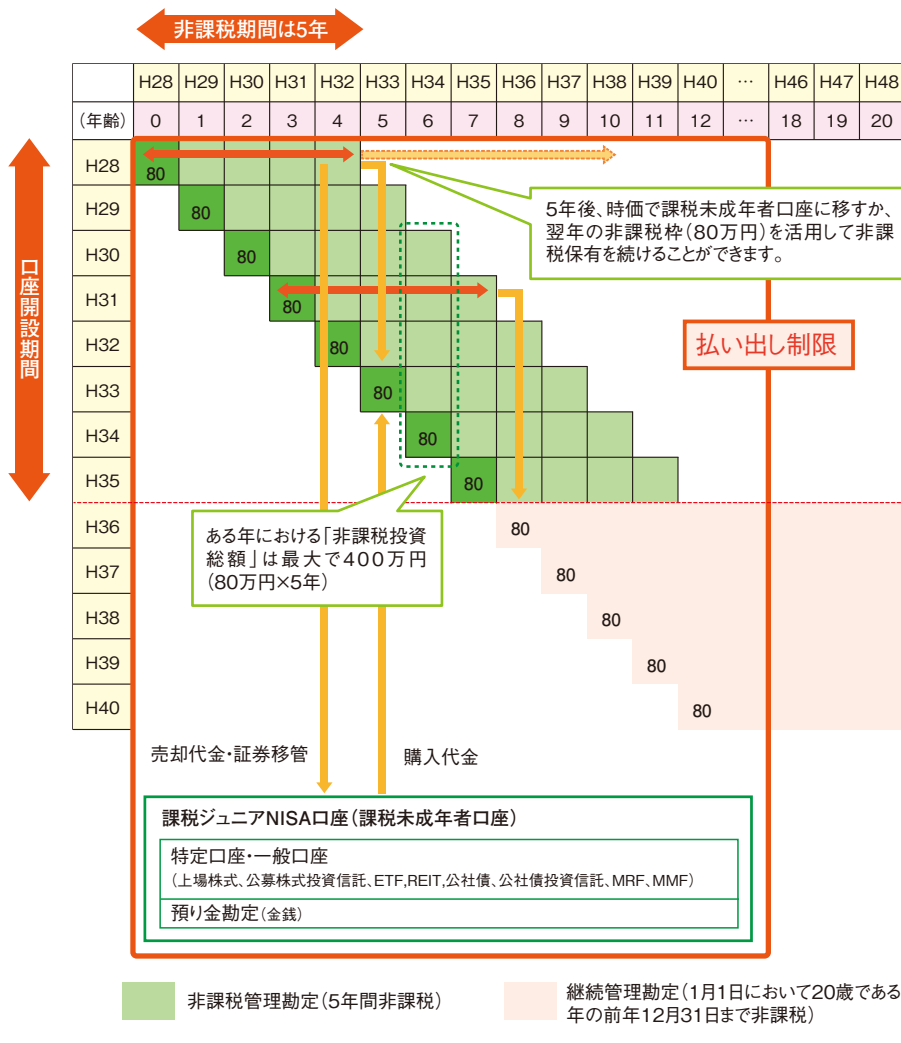
## 20歳になるまで非課税で運用できる

非課税期間が終了した場合、翌年の非課税枠に商品を移して(ロールオーバーといいます)、さらに5年間非課税で運用が可能な点はNISAと同様です。非課税口座の開設期間は成人NISAと同じく平成35年までとなっていますが、ジュニアNISAは長期にわたる資産形成のための制度なので、平成36年以降もロールオーバー専用の「継続管理勘定」が設定され、20歳になるまで非課税運用が継続できる仕組みになっています。

例えば、次頁の図のように今年誕生した子どもが毎年80万円ずつ投資

## ジュニアNISA制度のイメージ

### ジュニアNISA 口座 (未成年者口座)



をしていき、非課税期間終了時にロールオーバーを行い続ける場合、口座開設期間の平成35年を過ぎても平成40年までは継続管理勘定が設けられていきます。継続管理勘定では、新たな買付けはできませんが、移管した分は非課税で運用を続けることができます。

### ジュニアNISAの注意点

最大の留意点は、NISAではないつても商品を売却して資金を引き出すことができませんが、ジュニアNISAでは売却はできるものの、その売却代金は「課税ジュニアNISA

口座(\*)に移され、18歳まで引き出しができません。18歳以前に使う予定のある資金は別途管理し、ジュニアNISAには18歳以降に活用する予定の資金や成人後の資産形成目的の資金だけを回すようにしましょう。なお、課税ジュニアNISA口座に移された資金は、上場株式や株式投資信託のほか、公社債や公社債投資信託などでも運用が可能となりますが、そこで得た収益には税金がかかることとなります。

また、NISAでは毎年金融機関を変更することができませんが、ジュニアNISAでは一度開設した口座の変更ができません。取扱商品や利便性などを事前に確認し、口座を開設する金融機関を選定することが重要

です。なお、投資可能期間内に20歳になる場合は、その翌年から同じ金融機関にNISA口座が自動的に開設されることになっています。

(\*) 課税ジュニアNISA口座とは、ジュニアNISA口座を開設する際に同時に開設するもので、投資資金を貯めたり、分配金などを受け取る際に使う課税口座です。

## 京葉銀行ホームページにアクセス

<http://www.keiyobank.co.jp/tameru/shintaku/isa.html>

### NISA/ジュニアNISA

- NISA・ジュニアNISAのポイント
- NISA・ジュニアNISAの仕組み
- ジュニアNISAキャンペーンのご紹介
- NISAセミナーのご案内

家族みんなで資産運用!!  
家計の中長期的な資産運用を応援します。





# 棚田と里山を次の世代に

鴨川市の中山間地には、日本の棚田百選に選ばれた「大山千枚田」をはじめ、山里の自然に囲まれた美しい棚田がいくつも点在しています。

その一つ大山地区の斜面に開かれた小さな集落、釜沼北では、都市と農村の交流活動を通して、棚田を含む里山全体を社会全体の共有財産として保全していこうという新しい活動が始まっています。



先人たちが守ってきた美しい棚田は多様な機能を担っている

米作りをする農家25世帯が集まる釜沼北集落は、毎月のようにお祭りがあり、お互いが農作業を助け合う豊かなコミュニティが築かれていました。しかし、農業の担い手になる人の高齢化と後継者不足から、専業農家は8世帯まで減少。また、米価の下落や、イノシシをはじめとする野生動物による獣害が加わり、耕作放棄地が拡大し、村としての存続も危うくなりつつあります。

これは釜沼だけの問題ではありません。現在、千葉県の16%に当たる約18,000ha\*が耕作放棄され、年々増え続けています。一度耕作をやめて数年経つと、農地の原形を失うほどに荒れてしまいます。農地を耕す担い手がないことが、脈々と続いてきた地域の文化や人のつながり、里山の機能も失うことにつながっていく大きな問題を抱えているのです。

### 自然と共生し、都市と地方が交流するコミュニティを

このような問題を解決し、釜沼の里山を村の人たちと連携しながら、都市生活者や企業と一緒に棚田を保全していこうと活動しているのが「NPOうず」を主催する林良樹さんです。釜沼北集落では、9年前から一定金額で田んぼのオーナーになれる「棚田オーナー制度」を行ってききましたが、村の人に次々と耕作放棄地を託された林さんは、さらに広く呼び掛けたいと企業との連携を模索。2014年から無印良品「くらしの良品研究所」と

参加者に田植えを指導する林良樹さん



一緒に「鴨川棚田トラスト」を始めました。これは、無農薬有機栽培で育てる米作りを、都市生活者と共に田植えから草取り、稲刈りまで行い、収穫され

たお米を皆で分け合うことで、棚田を維持、管理していく活動です。イギリスではじまった自然環境などを保全していく「ナショナルトラスト運動」<sup>2)</sup>を基本にしています。

米作りを実際に田んぼに入って体験でき、里山の魅力を五感で感じられるこのプログラムは好評で、リピーターも増えています。また、同様の仕組みで作ったお米を日本酒にして味わう「天水棚田でつくる自然酒の会」も始まりました。

林さんは1999年に市の空き家対策制度を活用して釜沼の古民家を借り家族とともに移住。電気も水もない廃屋同然だった家を少しずつ改修し、今ではイベント時には多くの人が集まる交流の場にもなっています。

海外経験も豊富な林さんは、ドイツの「クラインガルテン」、ロシアの「ダーチャ」のように、都市住民が農園付きの小屋を田舎に持ち、田畑を耕す「小さな農」が災害時のシェルターや田畑の保全のためにも有効なのではと話します。都市住民が「小さな農」を楽しみ、日本の里山を体験し、農業の今を知る、そのことが里山の多様な機能を分かち合い、守っていくことにつながるのです。

最近では、林さんらの活動から、1年に5人もの移住者が生まれています。里山地域に全く縁のなかった都市住民が、その魅力を知り、持続的な関係性をつくっていく、これを「地縁、血縁を超えた新しいコミュニティ」と林さんは表現します。

今後はこういった活動に理解を示す企業の方も借り、森づくりや鴨川の街づくりも手掛けていきたいと語る林さん。「未来はハイテクではなく土の香りのするもの。自然との共生、都市と田舎の共生、それが次の社会のモデルなのでは」という言葉に、里山の新しい未来像が見えたように感じました。

文：環境ライター 箕輪弥生

新聞、雑誌、webなど幅広いメディアで、環境と暮らしをテーマにした情報発信を行っている。著書に「エネルギーシフトに向けて節電・省エネの知恵123」「環境生活のススメ」(飛鳥新社)など。



若い世代の参加が多い棚田の農業体験

\*1:平成22年千葉県調査 \*2:自然環境や歴史環境を保護するために、住民がその土地を買い取るにより保存していく制度・運動のこと

第4回

## ナス



焼いてよし、煮てよし、揚げてよしと、万能な野菜として人気のあるナス。「ナス田楽」「揚げナス」「麻婆茄子」「浅漬け」などのレシピをはじめ、ピザ・グラタン・ドリアの具として使われるケースも多くあります。ナスの植えつけは5月の大型連休から6月下旬くらいが適期。太陽の光と水分をたっぷり含んだナスを育ててみましょう。



### ナスの育て方

#### 1 種まき

土の入った3号ポットに穴を5カ所あけ、タネを1粒ずつまく。20℃以上の発芽適温が必要のため、室内の日当たりの良い場所で管理。それでも適温に達しない場合は、空の水槽に入れたりビニールをかけて発芽を促す。

使っていない水槽や銅育ケースなどを利用して保温



#### 2 間引き

双葉が出揃ったら、3本に間引きして、さらに本葉が出てきたら丈夫な芽を選びながら間引き、最終的に1ポット1本にする。本葉が6~8枚になるまでポットで育て、昼間の気温が20℃の日が4日以上続いたら、ポットを外に出す。

#### 3 植えつけ

土を入れ、植え穴をあけた9~10号鉢にポットの苗を入れ、鉢土の表面を平らにならし、水をたっぷり与える。水分が足りないと発色が悪くなり、「ボケナス」と呼ばれるナスになってしまうため、夏の水切れには注意が必要。

本葉が6~8枚になったら植えつけ



#### 4 支柱立て

根が張り始めて株がしっかりした頃、最初に咲いた花のすぐ下のわき芽2本を残し、そこから下のわき芽すべてを手でかき取る。わき芽が伸びたら、最初に花が咲いた場所に、3本の支柱を交差するようにひもで固定した支柱を立て、3本の茎を誘引する。

本支柱を立て、3本仕立てにする。



#### 5 収穫

一番最初についた実は、早めに収穫するとともに、実が膨らみ始めた時期から液肥を2週間おきに株元へ与える。ナスの収穫が遅れると皮が硬くなってしまっているので、やや小ぶりで収穫する早どりを心がける。

へたに鋭いトゲがあるので、収穫の時ははさみを使ってカット



#### 6 更新剪定

秋にもう一度収穫を楽しむため、7月の終わりに8月上旬にかけて、枝葉を2~3枚残して、すべての枝を切り戻して、有機肥料を1回追加する。こうすることで気温が下がってきた頃に「秋ナス」が収穫できる。



### ナスとパセリのグリル

素揚げしたナスに少し濃いめの味つけて仕上げた一品。さっぱりして美味しい!!

#### 作り方(2人分)

1. ナスを縦に切り、塩水に入れる。
2. みじん切りにしたパセリとオリーブオイル、塩を合わせる。
3. ②をナスの表面に塗って焼く。
4. 盛り付けてからバルサミコを適量かける。

#### 材料(2人分)

- ナス 2本
- パセリ適量
- 塩
- オリーブオイル
- バルサミコ酢適量

# 確かな“きずな”を、未来へ。

お客さまからお預かりした“夢”と一緒に実現すること、暮らしの舞台である“街の発展”に貢献すること、そして、“千葉県の明るい未来”へとつなげていくこと、それが、私たちの仕事です。  
京葉銀行はこれからも、地域の皆さまとともに歩み、ともに成長してまいります。



京葉銀行  
千葉みなと本部

