

ダンボールコンポスト通信

8号

2017年3月27日 発行
四日市ダンボールコンポストの会
発行責任者 平出 恒志

生ごみは資源です。生ごみのコンポスト化で地球を助けよう！

有機農法講座より パート2

12月3日 NPO 法人 大地といのちの会理事長吉田俊道さん

①「硝酸性窒素」の毒性

「野菜に発がん性物質を生成する『毒』が含まれている」と云ったら、皆さん驚くでしょうか？ 畑で虫食いのブロッコリーを食べて「エグイ」と感じたあのエグミの正体は、「硝酸性窒素」という物質です。キャベツ、ホウレンソウなどほとんどの野菜には「硝酸性窒素」が含まれていて、これらが多いと味は苦くなります。

土づくりが不十分なほど、そして化学肥料や有機肥料を多用するほど、水に溶けた窒素成分を野菜が無理やり吸ってしまうので、野菜の中の硝酸性窒素の含有量は多くなるのです。

硝酸性窒素は、野菜をまずくするだけではありません。



②誰でも一発で判る！元気野菜の見分け方

虫が好んで集まりやすい不健康な野菜は「硝酸性窒素」をたくさん含むことが多く、それは後味でわかるのです。硝酸性窒素が多い野菜は、だいたい3口食べたら、後味が悪くどうしてもそれ以上食べたくなくなってしまう。3口食べてみて「まだ食べたい！」とおもうなら、それは「毒」の少ない元気野菜です。

③皮こそ「いのち」のエッセンス

皆さんが調理をするとき、ジャガイモやニンジンは当たり前の様に皮をむいて捨てているのではないのでしょうか。しかし、その皮にこそ大事な栄養が含まれています。

判りやすいのはナス、外側の紫色は有名なポリフェノール類ですが、皮をむいたら紫色がありますか？ 大きめのゴボウを輪切りにして観察してください。中はスカになっています。皮の部分が細胞分裂をしているのです。

ミニトマトと普通トマトを比べると、ミニトマトの方がビタミンやミネラルの栄養価が高くなります。それはなぜか、同じ重さで比べるとミニトマトの方が表面積（皮）が多いからです。野菜たちは大切なものを外側に蓄えるようです。ニンジンのポリフェノール類は、中身より皮の方が約4倍多い事が報告されています。

基材有料化のお知らせ

29年4月よりダンボールコンポスト基材が有料になります

市との協議の結果、29年度は、市からの材料支給の不足分を実費弁償のかたちで、受講者の方に負担をお願いせざるを得ない状況です。有料になりご負担かけますが、活動は続けてまいりますのでよろしくお願いします。

費用につきましては、基材300円、ダンボール箱200円、防虫キャップ200円となる予定です。必要なものだけご負担いただきますようお願いいたします。

冬季、温室では作物の育成はあまりしていませんが、秋大根がプランターで少しずつ成長しています。

畑のホウレンソウは、野鳥にすべて食べられてしまいました。玉ねぎは成長しています。

春用の土づくりを始めました。堆肥を入れて寝かせています。



ダンボールコンポスト講座のご案内

お申し込み、お問い合わせは、各地区市民センター又は主催者へ

○新規者講座は初めての方

○A F 講座は新規から 2 週間目の方

○継続者講座は続けている方

下野地区市民センター	4 月 7 日 (金) 13 : 30	新規者講座
	4 月 20 日 (木) 13 : 30	継続者・A F 講座
八郷地区市民センター	5 月 11 日 (木) 10 : 00	新規者講座
	5 月 25 日 (木) 10 : 00	継続者・A F 講座
富洲原地区市民センター	5 月 12 日 (金) 15 : 00	新規者講座
	5 月 26 日 (金) 10 : 00	継続者・A F 講座
日永地区市民センター	6 月 1 日 (木) 10 : 00	新規者講座
	6 月 15 日 (木) 10 : 00	継続者・A F 講座
桜地区市民センター	6 月 7 日 (水) 10 : 00	新規者講座
	6 月 21 日 (水) 10 : 00	継続者・A F 講座
中部地区市民センター	6 月 8 日 (木) 10 : 00	新規者講座
	6 月 22 日 (木) 10 : 00	継続者・A F 講座
橋北地区市民センター	6 月 14 日 (水) 10 : 00	新規者講座
	6 月 28 日 (水) 10 : 00	継続者・A F 講座
川島地区市民センター	6 月 15 日 (木) 14 : 00	新規者講座
	7 月 5 日 (水) 14 : 00	継続者・A F 講座
四郷地区市民センター	6 月 23 日 (金) 13 : 30	新規者講座
	7 月 7 日 (金) 13 : 30	継続者・A F 講座
みえ医療生協	6 月 29 日 (木) 13 : 30	新規・継続者講座

編集後記

寒い季節も終わりに近づいてきました。温かくなればバクテリアは頑張ってくれます。ドンドンと分解が始まります。地球の為に生ごみはコンポストへ入れましょう。

編集者 ひらいで (☎090-4186-8600)