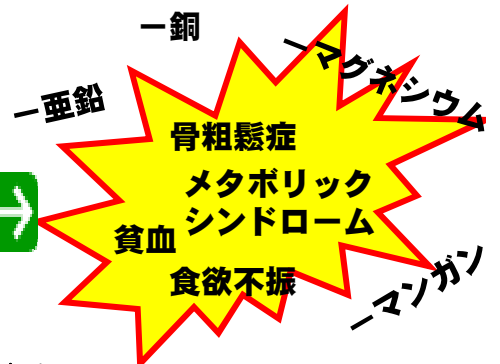
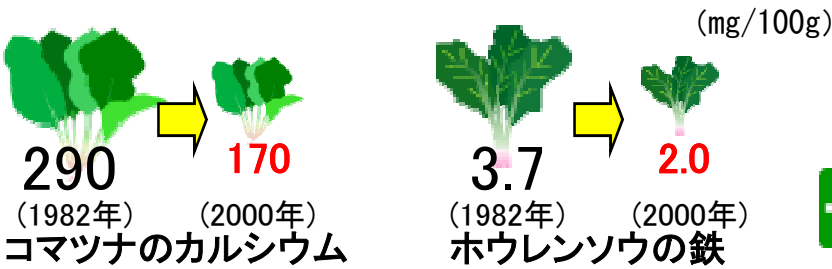


高ミネラル野菜づくり

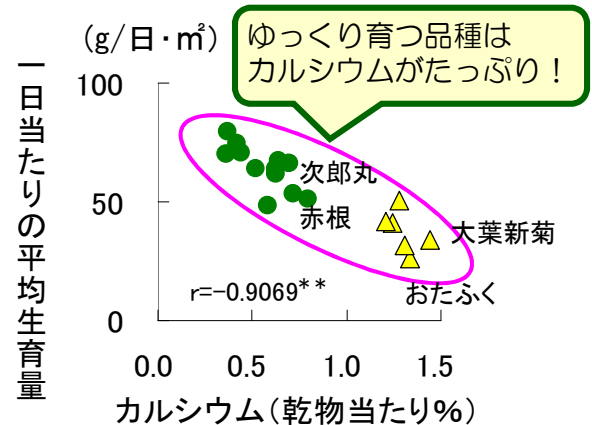
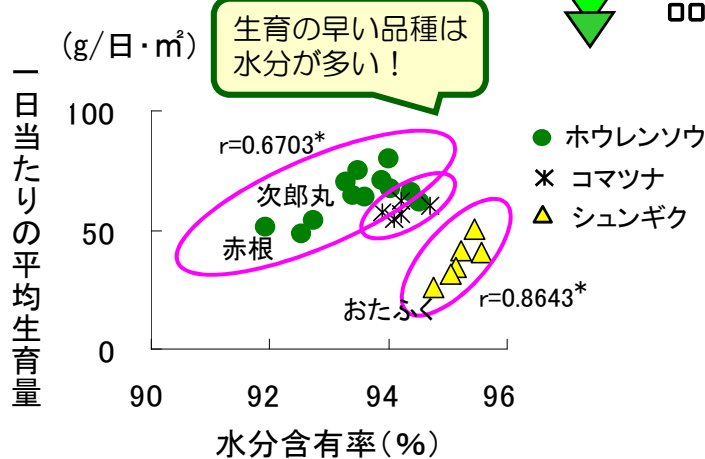
— 生育速度の遅い品種を選ぶのがポイント —

【背景・目的・成果】 現在、野菜のミネラル含有率は昔と比べて大幅に減少し、それに伴う欠乏症も増加しています。野菜からミネラルを多く摂取するための高ミネラル野菜づくりにつながる、品種の選び方を紹介します。生育速度が遅い品種ほど水分含有率を減少させ、生鮮重当たりのミネラル含有率を大幅に向上させます！



野菜のミネラルは大幅に減少しています！

品種を選びましょう!!



生育速度はやや遅くとも高品質品種の導入

(ホウレンソウの場合) 水分が94.5%から92%に減少



生鮮重当たりのカルシウムは34mgから64mgにUP!

(野菜中の水分が少なくなると、残りの栄養分が増えることになります)



じっくりと大きくなる品種は水分が少なく、カルシウムが多い!

例えば、ホウレンソウの供試品種の中では、「赤根」や「次郎丸」などがじっくり育ちます。

さらに、節水管理や秋冬期栽培で、じっくり育ててミネラルUP!!

【技術の活用】ひょうごの野菜の高付加価値化・ブランド化にむけて、都市近郊野菜栽培農家や直売所向け栽培農家、減農薬栽培等個性特徴ある産地めざす地域に普及を図ります。

兵庫県立農林水産技術総合センター 農業技術センター