



発行/おかげ建設  
八幡郡八頭町宮谷200番地2  
TEL:0855-73-0029 FAX:0855-73-0088  
E-mail: info@koge.co.jp  
http://www.koge.co.jp

Boo Foo Woo  
Vol. 32  
2011.4.16 Sat

高気密 高断熱  
オール電化住宅  
温度と湿度を  
コントロールして  
家中ほったけ!



## ガーデニング 簡単お手入れ法

ガーデニングは面倒くさくて大変! って思っていますか? 実は年に二週間に一回の時間が取れば、あとは水やりだけでいいんです。

本とにらめっこしないで、やってみましょう!

花は癒されますよー

日ごろの世話はこれだけ!

●水やり (観葉や花のない時期はこれだけです!)

●土の表面が乾いたら、たっぷりあげます。

●鉢植えの場合は、鉢底からでるまであげて、鉢皿に出た水は捨てます。

POINT: 土の表面が乾くまであげちゃダメ!

●花ガラ摘み (花がある場合のみ)

●花もの場合は、花がしおれてきたら、花の付け根から取りまわす。

●実をつけようとすると体力を消耗します。

●同時に、枯れてしまった葉や茎・枝もきりましょう。

●新しい芽が育つのにじやまになってしまします。

置き場所のコツ

●故郷に近い温度・日当たりのところに置く

●室内の場合、自然の風が通るようにする

●わたしたちと一緒に、エアコンの風が当たると身体を壊します。

●でも風の動きのないのもダメ。

●室内の場合は窓をあけるなどして空気を送ります。

●冬の夜の保温以外は、鉢を動かさないようにする

●室内の鉢を、日光浴させようといきなり直接日光の下に出して枯らしてしまう事がよくあります。

●モグラがショックで死んでしまうように、植物もビックリすぎて枯れてしまうのです。

●動かしすぎると、週に1mずつ移動するなど、植物に気づかせないよう動かしません。



## 植え替え・植え付け

●元肥

●花屋さんで買って来た植物は、小さなピニールポットやプラスチックの鉢に植えてあることがほとんどです。

●二週間ぐらいならこのままでも大丈夫ですが、小さいおうちだと大きくなりたくても

●それ以上大きくなれません。

●そこで、“ちよつと余裕のあるおうち”に

●植え替えをしてあげます。

●冬は寒すぎて冬眠していて植え替えしても

●新しい根っこが伸びません。

●植え替え時期はこれからです。

●植え付けの時に土に混ぜる肥料を元肥とい

●います。

●元肥用の肥料は、半年から二年かけてゆっく

●りと肥料成分が溶けるしくみになっていま

●す。

●肥料の溶ける期間は、パッケージに書いて

●あります。

●商品によって違うので、必ず確認し、使

●用量を守って土に混ぜます。

●追肥

●前回のお手入れ時 (春なら前年の秋、秋なら

●その年の春) に追加の肥料を与えます。

●根から少し離して土をかきほぐして埋め

●ます。“まくだけ”と書いてあっても少し

●ほぐした方が○。

●液体肥料の場合はその場限りなので、

●一〜二週間に一度あげてください。



## どん太くんのちよつといい話



とえられるのは、

摂取、塩分の摂りすぎ、

と

ガン

の促進因子

過剰なアルコール

偏った高脂肪、腸内環境の悪化など。

ガン予防の働きは、抗酸化・解毒・修復の3つのフィールドに分けられるようです。

あるTV番組で、野菜をガン予防の観点から3つのフィールドに分類して

ました。

にんじん・南瓜・じゃがいもは抗酸化機能をもつ野菜、白菜・かぶ・

わさびは解毒作用のある野菜、椎茸・しめじ・さつまいもは

修復機能をもつ野菜。

今晚の夕食、もう一品加えたい時の選ぶ目安になりますね。

### A. 抗酸化機能をもつ野菜

にんじん・南瓜・じゃがいも

ほうれん草

ピーマン

サニーレタス

アスパラ

椎茸・しめじ・きくらげ

オクラ・そら豆・さつまいも

白菜・チンゲンサイ

かぶ・わさび

大根

キャベツ

たまねぎ

### B. 解毒作用のある野菜

### C. 修復機能をもつ野菜