

すずしろは大根 それは大地の豊かな恵の象徴  
21世紀につなげる農のあり方を 共に考える会



↑ 期待度

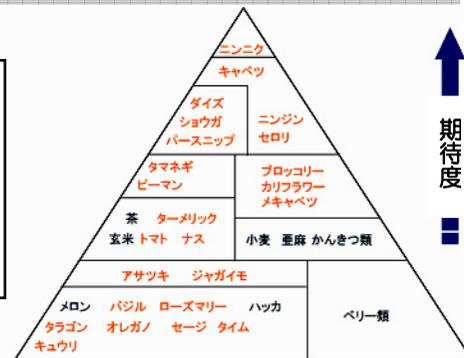


## がん予防食材ピラミッド

毎年アメリカのFDAから発表されているがん予防に効果的な食材のピラミッド図です。それによりますと

- ・トップは にんにくで この10数年間 不変
- ・セカンドレベルに キャベツ・生姜・人参・大豆等
- ・サードレベルに プロッコリー・ピーマン・玉葱等

☆すずしろは 昨年 から にんにく栽培に挑戦中  
「今年は大実生姜に取り組んでみよう」の声あり。



その他、がん予防効果が期待されている野菜  
アブラナ科の野菜、ホウレン草、ネギ、小松菜、ターサイ、サツマイモ、インゲン、パセリ、ダイコン、カブ、ニラ、ナガネギ、モロヘイヤ  
■ 弊社で栽培、お取扱している野菜です  
アメリカがん国立研究所のデータより

## 今月の援農状況

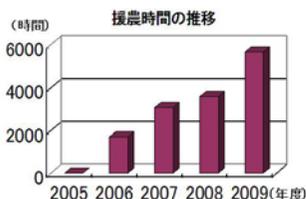
Let's Activate Area AGRI

- ブルベ剪定枝の片づけ作業が上旬に集中しました。参加いただいた皆様  
の頑張りです。予定以上のペースで完了することができました。お疲れ様。
- トマト苗の定植 ジャガイモの植え付け作業の依頼もいただきました。
- 春先の草の成長速度は驚くほどの速さです。若草取りの作業依頼が 数  
軒の農家さんよりあり 不順な天候を縫って作業いただきました。

## 「市民企画事業 連続指定」

平成22年度 八王子市 市民企画事業に 5年連続して指定をいただく  
ことができました。(規定によりますと指定は5年が限度ですから22年度で終了)

初年度 18年は 会のPRと 会員募集に 注力しました。



19年度からの 援農ボランティア時間は その後  
左図のように増加してきています。

20年度からは 野菜直販による 農家売上への  
寄与と地域消費者への安全・旬鮮野菜の提供に  
もとりくみました。学校給食はその代表事例です。

21年度からスタートした農地保全活動を

22年度はさらに推進・特化していきます。「市民農園」の分野にもとりくみます。

## 農園・SPP・イベント 便り

☆農家の計画・管理・指導のもとでの主体的耕作応援  
☆技術体得・会員交流・遊休地対応の活動



上川口 と すずらん



### ◇上川口

蛙の卵が孵化しまわくろなオタマジャクシの群れとなつてう  
ごいでいます。当会の活動が刺激になったのでしょうか 他  
の団体からも耕作協力の申し込みがあり打合会有りました

### ◇カ石

石ころの多い土地ですが 根菜類のうまさ定評あり 今年  
もじゃが芋を植え付け。ただし 2年目の連作。さて。

### ◇すずらん

ビタミン菜が好評です。「くせがなくやわらかい」とか。  
300株を超えるのらぼう菜は 冬を越しこれから収穫時。  
コンパニオンプランツとして 葱をところどころに定植。

「ものの身を うながす雨か 夜に入る」 (朝日)

## ちょっと耳にした情報・アドバイス

### (1) 「ヤーコン」

中南米アンデス高地が原産地のキク科の根菜。インカ帝国の昔から果物のような野菜として  
親しまれてきた食材。アンデス地方は世界有数の長寿国。「中米からの健康特使」とも。

### (2) 「ウコン」

原産地がインド・アジアの熱帯地方のショウガ科。根茎に優れた薬効ありとか。栽培種類と  
して三種類「春ウコン」「秋ウコン」「紫ウコン(ガジュツ)」。黄色色素カロチノイドの源。

### (3) 「アシタバ」

八丈島から房総・紀伊半島方面の暖地海岸に自生するセリ科の多年草。茎葉を摘み取っても  
あしたには新葉が出るほど生育が盛んなことからの名称。新陳代謝・高血圧に効ありとか。

## 事務局からのお知らせ 人材—農家需要 と市民意欲のマッチング

### (1) 三寒四温

寒さ暑さも彼岸までとは聞きますが 今年も 菜種梅雨と寒暖差の大きい気象に翻弄されざみ  
な農作業ですが 桜の開花がはじまりました。皆さまの積極的な作業参加をお待ちしています。

### (2) 市民企画事業 への 指定

「平成22年度 八王子市 市民企画事業」への指定をいただきました。ご期待に添えますよう  
皆さまのご協力・参加をいただいて 課題にチャレンジしていきたく よろしく お願いします。

### (3) 会費納入 の お願い

会の運営のため 活発な活動を展開するため 会費の納入方 よろしく お願いします。  
振込先は 下記のとおりです。

① 郵貯 (10040-94963201 すずしろ22)

→御自分の郵貯から ATM で送金すると手数料が無料でお勧めです。

② 郵便振替口座 (00170-8-763032 特定非営利活動法人すずしろ22)

<発行 会報紙編集会>

合津 highz\_85@cosmos.ocn.ne.jp 飛田 emiko\_tobita@ybb.ne.jp 川口 leaf-river-86@nifty.com

