

# ★スマイル😊トマトだよ！★

令和 2 年 11 月 2 日

日高農業改良普及センター日高西部支所

## 生物農薬

生物農薬とは病害虫防除に使われる天敵昆虫や微生物のことです。生物農薬には色々な種類があり、トマト栽培で使用されるのは主に微生物です。

そのような微生物は灰色かび病などの病原菌が付着する場所を先に占拠し、病原菌が感染しないようにガードします。この微生物には病原菌を攻撃する力、浸透する力はありません。そのため発病前に散布し、新葉が出てくる頃に数回散布することが重要です。

<農薬例> エコショット、アグロケア水和剤（バチルス・ズブチリス）

## 免疫力を上げていきましょう！

朝晩すっかり寒くなり、風邪の季節がやってきました。体調を崩しやすい時期ですね。今日は、免疫力を上げる食べ物について紹介します。

### 免疫力とは？

侵入した異物から体を守ること。ウイルスなどが体内に侵入すると免疫反応によって抗体ができ、体から排除しようとします。

### ☆ヨーグルト☆



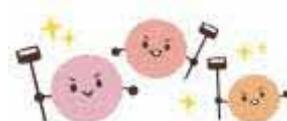
免疫細胞の多くは腸に存在しているといわれています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は整腸作用があり、タンパク質とカルシウムは牛乳より吸収されやすい特徴があります。毎日の食事にヨーグルトをプラスしてみてもいいでしょうか？

### ☆野菜☆



免疫力を上げる食材といえば野菜。栄養素の中には熱を加えると流れ出てしまうものもあるので、汁ごと食べられる“鍋”はこの時期にオススメです。また、ビタミンAは卵や緑黄色野菜に多く含まれ、免疫力をUPさせてくれます。にんじんやほうれんそう、かぼちゃなど色の濃い野菜を中心に食べましょう。

日頃から栄養バランスの良い食事や適度な運動を心がけ、免疫力をUPし、風邪にかかりにくい体質作りを心がけましょう。



(担当：鈴木)