

★スマイル☺トマトだより★

令和2年 8月 3日

日高農業改良普及センター日高西部支所

苦土(マグネシウム)欠

下葉は、第1段果房肥大期から葉脈間の色が抜ける状態(クロロシス)になります。この症状は「苦土欠」と呼ばれています。

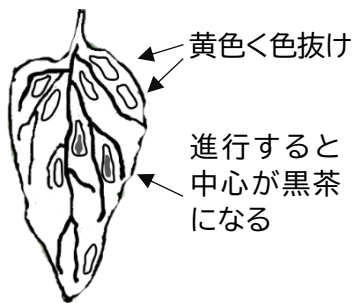
原因は土壌中の苦土不足や根が苦土を吸収できない状態の時です。

また葉が老化すると「苦土欠」症状となります。

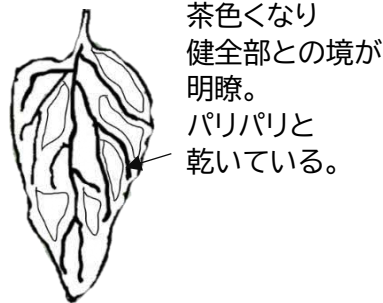
このような葉は光合成能力が落ちるため摘葉します。

下葉の発生は問題ありませんが、症状が中位葉まで発生した場合は葉面散布剤の散布が必要になります。

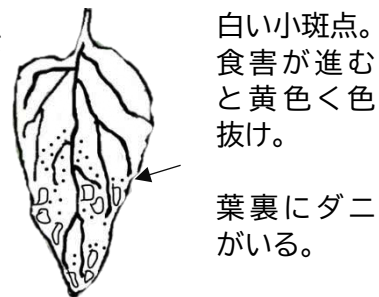
似た症状で薬害による焼け症状やハダニ類の食害があるので注意しましょう。



苦土欠
下葉から出る



焼け症状
中葉に多い



ダニによる食害
中～上葉に多い

足のむくみ、気になりませんか？

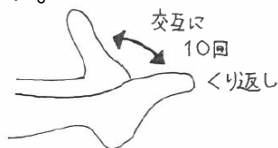
ふくらはぎの筋肉が動くことで、静脈の血液を心臓に戻します。これが何らかの理由で上手くいかず、ふくらはぎに血液が停滞し足がむくみます。

原因は長時間の立ち仕事、筋力の低下、塩分の取り過ぎなど様々です。

特にトマトの管理作業は立ち仕事が多く足がむくみます。これを解消するには、休憩時や就寝時は足を高くしたり、ふくらはぎの筋肉を鍛えたりすることが効果的です。

休憩時の足のパタパタ運動

足をまっすぐに伸ばして座り(仰向けに寝てもOK)、右足首を可動域いっぱい曲げ、左足首は伸ばす。ゆっくり元に戻し、逆の足首の曲げ伸ばしを行います。ふくらはぎを意識しながらゆっくり10回の曲げ伸ばしを行って下さい。



つま先立ち運動

壁などの安定した場所に手を添え、両足の親指がつくようにハの字に立ってゆっくり10~20回つま先立ちをします。これもふくらはぎを意識しながら行って下さい。



塩分を取り過ぎたときは、アボガドやバナナなどカリウムの多い食品を食べると良いでしょう！

着圧ソックスの使用も効果的ですが、適切に使わないと効果が得られず、逆効果になる場合もあります。選び方のポイントは次回にお伝えします！(担当: 生田)