

★スマイル☺トマトだよ！★

令和 2 年 6 月 2 日

日高農業改良普及センター日高西部支所

新型コロナウイルスの影響により、現地研修会等ができないため、普及センターや企画係から話題を提供していきます。



誘引作業

誘引は果実の重みによる倒れを防ぐ作業です。定植後 7～10 日前後に行います。直立と斜め誘引があり、それぞれに長所・短所があります。

3～4 月定植は 8 段階摘芯のため、あまり高くないので直立、5 月以降は斜めと分けるやり方もあります。

誘引作業により、草勢のコントロールもできます。

苗が徒長し弱そうな時は直立、草勢が強くなりそうな時（土壌消毒後など）は斜めにするなど生育を見ながら変えていくやり方もあります。

	長所	短所
直立	草勢が衰えにくい。	・高所作業が多くなる。 ・果実の見落としが少ない。 ・上部が過繁茂となり病害が出やすい。
斜め	高所作業が少ない。	・直立より誘引作業回数が多い。 ・日当たりが悪くなる。 ・草勢を弱める



<紫外線対策>

日焼け止めクリームは少しずつ肌になじませながら塗っていくのが効果的です。仕上げに UV 効果のあるフェイスパウダーを使うとより落ちにくくなります。

曇天でも紫外線は出ています。UV 加工されたアイテムを選び、紫外線対策を行きましょう。

<トマトを食べて日焼け対策>



紫外線などで受けたダメージに立ち向かう抗酸化作用。トマトに含まれる「リコピン」は最強の抗酸化力を持つ成分とされています。その強さはベータカロテンの 2 倍、ビタミン E の 100 倍とも言われ、とればとるほど効果が高まります。たくさん食べて体の内側からも日焼けから守りましょう。（企画係：佐々木談）