



寒い季節にはショウガ

2013年は伊勢神宮や出雲大社では神様のお引越し「遷宮の年」であります。特に伊勢神宮は690年から20年ごとに神殿を建て替え遷宮を行っています。社殿を立てる技術の継承や氏子の信仰心の再確認を行う意味もあるそうです。

そんな日本を代表する伊勢神宮のお土産に「しょうが板(ショウガ糖)」があります。マレーシアやインドでは、ショウガを体にこすりつけて魔除けにするらしいので、何か関係があるのかもしれません。爽やかで清々しい香りのするショウガの原産はインド、中国、東南アジアといわれていますが、正確なところは不明です。

日本には、天平二年(758年)の正倉院の書物に記載があるので、奈良時代には渡来していたようです。今でも魚や肉の臭みをとる香り付けに使われたりしていますが、中国では紀元前500年頃

ら薬用として利用され、根茎は生薬として「生姜(しょうきょう)」と呼ばれています。発散作用、健胃作用があり、発散作用は主に発汗により寒氣を伴う風邪の初期症状の治療に使われます。体を温める効果を利用してショウガを加えた葛湯は、身体を温め、免疫力を高めるため、風邪の民間療法によく用いられています。また、ショウガは、新陳代謝も活発にさせる効果もあるそうなので、ダイエットにも効果があるそうです。香りだけでなく、いろいろと効果のあるショウガを、冬本番に向けて積極的に生活に取り入れてみるのもいいかもしませんね。

問 咲くやこの花館
HP <http://www.sakuyakonohana.com/>
TEL 06-6912-0055



花の栽培管理

ガーデニングの基礎

● 株の診断方法: 花がうまく咲かない(花芽がつかない)

- ① 花芽の分化の体制が不十分
- ② 株が若い
- ③ 枝、株の発育の遅れ(成熟)
- ④ 栄養のバランスによる枝の徒長(N:チッソ、P:リン酸、K:カリ肥料)
- ⑤ 光線不足による枝の徒長(花の分化期)
- ⑥ 温度、日長条件の不適合(短日・長日・中正植物)
- ⑦ 剪定、刈り込みの時期と方法の誤り

● 花芽を分化する体制が不十分

- ① 病害虫による枝芽の障害(食害・病気)
- ② 事故による落葉(台風・異常気象・故意)

● 花芽は付くが花が咲かない

- ① 病害虫による花芽の欠損
- ② 早期落葉による花芽の発育停止
- ③ 肥料の効き過ぎで葉芽になる
- ④ 剪定の刺激で葉芽になる

● 花は咲くが

- ① 花が小さい原因(水不足・花が多すぎる・根傷み)
- ② 花弁にしづが多い(光線不足・栄養過多)
- ③ 花色が悪い(光線不足・栄養過多)
- ④ 全部のつぼみが咲かない(冬の水不足・根傷み)
- ⑤ 早くしおれてしまう(乾燥・高温・根傷み)
- ⑥ 開花がばらつく(水不足・温度・日長条件・根の傷み)

● 根傷みの原因

- ① 水の過不足と水やりの時間帯
- ② 肥料過多・濃度・生肥肥料
- ③ 用土中の病虫
- ④ 植え替え不足(根詰まり)
- ⑤ 植え替え時期の誤り
- ⑥ 用土の不良(排水通気性が悪い)
- ⑦ 容器の不備(サイズ・素材)
- ⑧ 鉢の置き場所
- ⑨ 受け皿の水溜

● 花が咲くが実を結ばない

- ① 雄雌異株(雄株と雌株を植える)
- ② 花粉がぬれて流される(水やりの注意)
- ③ 昆虫が飛んでこない
- ④ 雄しべ、雌しべの発育不良
- ⑤ 异常な低温と高温
- ⑥ 栄養成長が強すぎると



● 園芸に関するご相談 ●

花と緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
TEL 06-6697-7856



美しい姿勢づくり ~その3(背面編)

暑い夏が終り、気持ちいい風が吹く秋となりました。日々気温が下がり、寒さゆえにだんだんと背中が丸くなりやすくなっています。前回の体幹トレーニングに引き続き、背面全体のトレーニングを行い、背中が丸まった姿勢にならないようにしましょう。

ローイング



- 1 肩幅にあわせてタオルを持ち、脇をしめて肘の角度を90度にする。



- 2 タオルをピンと張った状態で、肘をまっすぐ後ろに引く。自然な呼吸で、繰り返し行う。



脇が開きすぎ ×
肩が上がりすぎ ×

バッタのポーズ



- 1 手足を伸ばしてうつ伏せで寝る。



- 2 手足を床からゆっくりと浮かせる。



無理に手足を上げると、腰が反り過ぎて腰を痛めます ×

※エクササイズ中は、自然な呼吸をしましょう。 ※最後は必ずストレッチを行いましょう。

いかがでしたか。写真の部分を意識してトレーニングできましたか?自分の目で確かめることが困難な「自分の背中」。自分で見て確認しにくい場所だからこそ、しっかりと意識をもっていくようにしましょう。次回は、美しい姿勢を下から支えるための、下肢トレーニングについて、お伝えします。



加福 明子さん

かふく あきこ

健康運動指導士

フリーインストラクター

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室、子ども対象の総合的教室、機能改善体操教室、ヨガ教室、企業内フィットネスクラブにて活動中。ボディフィットネス歴4年。

2011年・2012年「オール関西ミスボディフィットネス160cm超級」優勝 2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位 2013年「オールジャパンミスボディフィットネス163cm超級」準優勝