

野菜の選び方

畑の条件と野菜の種類選び

自宅から畑までの距離

遠い	手間のかからない野菜	かん水難しい
近い	毎日収穫するような野菜や、ハウス栽培など、こまめな管理を必要とする野菜も可能	かん水可能

週に何回通えるか

1～2回	タマネギ、カブ、ハクサイなど
3～4回	トマト、トウモロコシ、インゲンなど
5～7回	キュウリ、イチゴなど

畑の規模、水はけ、日当たり

狭い	少量消費する野菜や、種類をしぼる
広い	消費量の多い野菜や、貯蔵性の高い野菜

多湿に強いが乾燥に弱い	ミツバ、サトイモ、セルリー、フキ
多湿に弱い	サツマイモ、トマト、根深ネギ、ダイコン、ゴボウ、カボチャ

日陰でもかなり耐える	ミョウガ、フキ、ミツバ、ショウガ、パセリ、セルリー、レタス、葉ネギ、サトイモ、インゲン
日陰ではうまく育たない	スイカ、メロン、トマト、トウモロコシ、サツマイモ

野菜を選ぶときの注意点

消費量(重量)からみた栽培面積の目安

1人1日当たりの野菜摂取量目標(厚生労働省)	350g
1人1年に換算	128kg
100平方メートル当たりの野菜平均収量	≒120kg
1人の1年分の野菜を生産するのに必要な面積	≒107m ²
畑の利用を2回とすると	≒54m ²

連作障害

同じ畑で同種、同科の野菜を連続して栽培すると、土壌病害虫の増加、土壌養分のアンバランスや欠乏などにより生育が悪くなり、減収してしまう。

対策	同種、同科の野菜を周期的に換えて作付けする輪作を行う。 畑の面積が十分であれば休耕し、土づくりに専念するとさらに効果的。
----	---

輪作年限	科名	種類
連作障害の出にくい野菜	アブラナ科	ダイコン、ツネナ類
	ユリ科	タマネギ、ネギ、ニンニク

	ウリ科	カボチャ
	キク科	シュンギク
	ヒルガオ科	サツマイモ
	イネ科	スイートコーン
	セリ科	ニンジン
1年休み	アブラナ科	キョウナ、カブ
	アカザ科	ホウレンソウ
	マメ科	インゲンマメ
	アオイ科	オクラ
2年休み	アブラナ科	ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー
	キク科	レタス
	セリ科	セルリー、パセリ、ミツバ
	ユリ科	ニラ
	バラ科	イチゴ
	ショウガ科	ショウガ
3～4年休み	アブラナ科	カリフラワー
	ナス科	ナス、トマト、ピーマン、ジャガイモ
	ウリ科	キュウリ、メロン
	キク科	ゴボウ
	マメ科	ソラマメ、エダマメ
	サトイモ科	サトイモ
4～5年休み	ウリ科	スイカ
	マメ科	エンドウ

強い

連作に

弱い