

フォレストニュース

植林が地球を救う

令和2年(2020)8月10日

No. 152

発行 高津啓洋

タロイモ栽培の開拓

8月1日でレダ開拓も21年を迎えました。

こちらは雨が降らず、川の水位も異常に低い状態です。その為樹木への水やりが欠かせないのですが、範囲が広く最初の水やりから、数日後元のところに戻るとカラカラになって次の一滴が植物の命を保っている状況です。

タロイモ栽培

レダでは穀物類、豆類、果樹類等の栽培が挑戦されました。多くが鳥害と、獣害のために栽培が大変に困難となりました。ならばと



ということで、世界を探し回って水耕栽培に適したタロイモ(タイモ)が選ばれました。レダでは親芋を水田に植えると半年で、子芋が10から20個生まれて親芋の周りにつきます。(左写真)その子芋をまた植えるといった形で増やしていきます。

タロイモ栽培のために、水田に新たな肥沃な土を入れたり、新しい水田が作られたりしています。

(上写真)タロイモは、様々な料理に使え、おいしく食べることができますし、栄養バランスも良いため、豚の飼料や魚の養殖にも適しています。



若い苗木の生命線水やり道路

水やり道路完成

植樹活動で、若い苗木は水が多すぎても成長が難しく、水がなければ枯れてしまいます。皆様から植樹活動支援をいただいた木々は、大きくなるまでの3年間は水やりとの戦いです。

日常の活動として、植樹園のための苗木生産は必須です。激しい日差しを遮る遮蔽ネットは重要な役割を果たしています。



遮蔽ネット修理



とのこと。まだレダ周辺でも野菜文化がありませんでしたが、レダが先駆けてその文化の伝承者になっています。(伊達記)

セミナーは10月3日

新型コロナウイルスのためにセミナーが10月3日となりました。

日時: 10月3日(土)
1部 10:00受付、10:15開始。
2部 12:30受付、12:45開始、16:00終了。

国立オリンピック記念青少年総合センター: センター棟

参加希望の方はFaxやメールにてご連絡ください。

講師を務める、高津啓洋理事長から、「コロナウイルスで、今は大変に移動が困難な状況ですが、10月には皆様とお会いできることを楽しみにしています」とのことです。

フォレストレー

2020年8月10日

●芋三昧

世界中で食糧生産の中心は、トウモロコシ、大豆、小麦と稲作として食肉が多くを占めています。また農作物の弱点として、天候に左右され、干ばつには大変な被害を受けてしまいます。

しかし、芋類は地下茎にあるために、穀物類よりは干ばつに対して比較的強いようです。かつては栄養価も高いイモ類がその役割を担っていた時期もありましたが、今ではその地位はなくなりつつあります。

芋が地位をなくしたのには、穀物類は乾燥させて、日持ちが良く、移動が容易です。対して、芋類は加工が難しく、日持ちが悪いといわれています。

レダでタロイモの栽培がおこな



タロイモの収穫

われていますが、これはタイモと言われサトイモ科の一種です。

味もサトイモに近く、粘りもあります。

芋類をおおざっぱに分類すると

根：塊根

サツマイモ（ヒルガオ科）

キャッサバ（：マンジョカ）（トウダイグサ科）：タピオカの原料となります。

地下茎：塊茎

ジャガイモ（ナス科）

キクイモ（キク科）

アピオス（マメ科）

地下茎：球茎

タロイモ（サトイモ科）：タイモ：ミズイモ

コンニャクイモ（サトイモ科）

地下茎：担根体

ヤムイモ（ヤマノイモ科）：長芋等

今まで、タロイモ以外でレダで栽培されたイモ類としては、マンジョカ（：キャッサバ）、キクイモ、サツマイモ、ジャガイモ、ヤムイモなどです。

タロイモ（タイモ）

原産地はインド東部からインドシナ半島にかけての熱帯地方であり、一般的なサトイモの二倍体変種。草丈は1.5-2mになり、根茎（球根、厳密には球茎）は長さ約15cmの紡錘形となる。親芋の周囲に数個か



タロイモの植え付け

ら10個以下程度の子芋ができ、親芋小芋ともに食用となる。小芋から出ている茎は次の栽培のために使用される。芋茎（ずいき）や若い葉も食用となる。赤茎種と白茎種とがあるが、主として白茎種が栽培されている。専用の水田で栽培されることもあるが、稲田の脇で栽培されることが多い。但し稲田の下流では品質が悪くなるとされる。水中で栽培するためネズミに食べられたりモグラに荒らされることがなく、台風にも強いため非常用の食糧として重宝されている。（ウイキペディアより）

2011年における国別の生産量は以下の通りです[1]。

順位-国名--生産量(万トン)--全世界に占める割合(%)

1. ナイジェリア	327	33.9
2. 中国	165	17.1
3. カメルーン	157	16.3
4. ガーナ	130	13.5
5. マダガスカル	22	2.3
- 世界計	962	100.0

タロイモの栄養価（右図）

100 gあたりの栄養価	
エネルギー	469 kJ (112 kcal)
炭水化物	26.46 g
糖分	0.4 g
食物繊維	4.1 g
脂肪	0.2 g
飽和脂肪酸	0.041 g
一価不飽和脂肪酸	0.016 g
多価不飽和脂肪酸	0.083 g
タンパク質	1.5 g
トリプトファン	0.023 g
トレオニン	0.069 g
イソロイシン	0.054 g
ロイシン	0.111 g
リシン	0.067 g
メチオニン	0.02 g
シスチン	0.032 g
フェニルアラニン	0.082 g
チロシン	0.055 g
バリン	0.082 g
アルギニン	0.103 g
ヒスチジン	0.034 g
アラニン	0.073 g
アスパラギン酸	0.192 g
グルタミン酸	0.174 g
グリシン	0.074 g
プロリン	0.06 g
セリン	0.092 g
ビタミン	
ビタミンA相当量	4 µg (1%)
β-カロテン	35 µg (0%)
ルテインとゼアキサンチン	0 µg
チアミン (B ₁)	0.095 mg (8%)
リボフラビン (B ₂)	0.025 mg (2%)
ナイアシン (B ₃)	0.6 mg (4%)
パントテン酸 (B ₅)	0.303 mg (6%)
ビタミンB ₆	0.283 mg (22%)
葉酸 (B ₉)	22 µg (6%)
ビタミンB ₁₂	0 µg (0%)
コリン	17.3 mg (4%)
ビタミンC	4.5 mg (5%)
ビタミンD	0 IU (0%)
ビタミンE	2.38 mg (16%)
ビタミンK	1 µg (1%)
ミネラル	
カルシウム	43 mg (4%)
鉄分	0.55 mg (4%)
マグネシウム	33 mg (9%)
マンガン	0.383 mg (18%)
セレン	0.7 µg (1%)
リン	84 mg (12%)
カリウム	591 mg (13%)
ナトリウム (塩分の可能性あり)	11 mg (1%)
亜鉛	0.23 mg (2%)
他の成分	
水分	70.64 g