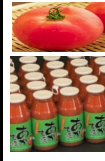


トマト育苗の記録と情報誌

第12号
編集
トマト生産部
2026. 4. 24



秩父別町のトマトジュースは、朝もぎの完熟トマトで作られています。一口飲むとトマトを丸かじりしたような、自然な甘みが口いっぱいに広がります。完熟トマトの美味しさをぜひご賞味ください。

はじめに

今年は、例年より少ない雪の量に驚いた方も多いと思います。

雪の少ない年は、水稻の収穫量が少なくなると聞いたことがあります。

今年のトマト作付量は、昨年より若干少ないスタートとなりました。また、新たに1名のスタッフを迎え、職員3名、パート3名で作業を進めてまいります。

昨年以上の収穫を目指しますので、よろしくお祈りします。



4月1日

トマトスタッフになって1年が経ちました。

昨年は、多くの皆様に指導いただいたり、応援をしていただき大変うれしかったです。

今年も変わらぬ応援のほど、よろしくお祈りします。

3月から、ハウスの作業を進めています。

5月の大型連休明けから、発泡スチロールに移植します。

4月2日

今日は、2,000個のポリ鉢に土（トマト培土）を入れ、ハウス内に並べる作業をしました。

写真は、作業中の様子です。



4月10日

町の育苗施設から、7cm~8cmに育ったトマトの苗を選びました。



トマトマメ知識

老化やがんを予防する抗酸化物質に注目

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

さらに注目されているのが、カロテノイドの仲間であるリコピンやβ-カロテン。私たちは酵素が無ければ生きていけません、酵素には細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を引き起こす作用があることがわかってきたので、抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンに期待が集まっています。

その中でも、リコピンや抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われています。



トマトの管理はで一番気を付けなければいけないポイントは、気温管理です。

昼は15°C前後で、夜は5°C以上にします。

今後も、温度管理に配慮して作業します。



最後まで、読んでいただきありがとうございます。

次回は、5月発行を予定しています。

てるりん

