

# 北井りかさんのガーデニング&菜園講座

第2回目は『ハーブの寄せ植えとベビーリーフ栽培』をご紹介しますとともに、園芸療法的な視点から『植物の秘めたチカラを利用した健康室内環境づくり』について、お話ししたいと思います。

●文・イラスト:北井りか



北井りかさん

昭和48年11月25日生まれ。北海道女子短期大学 工芸美術科卒。園芸療法士の資格を取得後、人と環境に優しい園芸活動・循環型農業を目指し札幌から函館に移住。同じ園芸療法士で建築士でもあるパートナーと共に、新規就農認定を受け認定農業者として19年度より営農を開始する。自らデザインする「こやぎの丘 ガーデン ファーム」は、ワインベリーを主軸にブルーベリーなどの小果樹と、ハーブをはじめ草花と野菜が競演する庭園風の農園を目指しています。現在13匹の山羊がおり、堆肥作りにもEMを活用し果樹栽培・野菜栽培に役立っています。

第2回  
秋・冬こそ  
グリーン生活



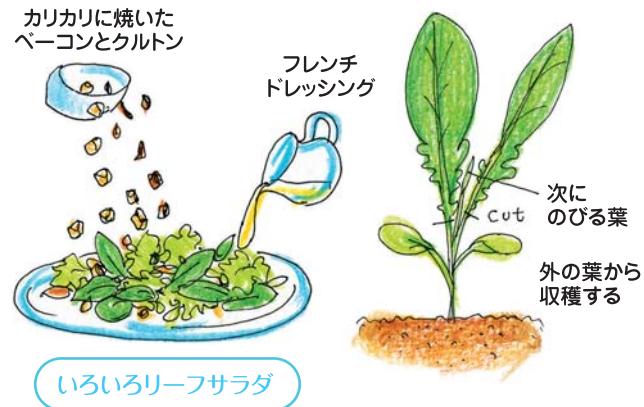
## 『ベビーリーフ栽培』

ベビーリーフとはハーブを含む、葉野菜の若い葉のことを言います。

柔らかな葉はサラダで食べると大変美味しく、本葉が2〜3枚になって草丈が10センチ程度になったら、根から抜かず芯にある若葉を残して、外葉から摘み取って行く何度でも収穫できます。

今は、ベビーリーフ栽培用にいろいろな種がミックスされた商品も市販されていますし、小松菜や水菜なども栽培に向いています。

播種用の連結トレイやプランターで栽培でき、室内でも日の当たる窓際などの場所で育てると冬でも収穫できるので、年間を通してサラダ野菜が作れ大変重宝します。



## 『植物の秘めたチカラを利用した室内環境づくり』～部屋に一鉢の効果～

植物は光合成を行い、大気中の二酸化炭素を吸収して酸素を放出しています。

森林は大量の酸素を作るほかにも、大気汚染物質や粉塵などを除去して、大気を浄化する機能を持っており、私たちはさまざまな植物の命のサイクルによって生かされています。街路樹に多く植栽されるイチョウ・プラタナス・ニセアカシアも大気浄化機能の高い樹木とされています。

オフィスや家庭でよく見かける観葉植物には、シックハウス症候群の原因である揮発性有害物質の除去作用に優れたものや、清浄な水分を蒸散する性能に優れたものなど、私たちの健康を守る作用の高い植物が大変多くあります。

代表的な植物は、アレカヤシ・インドゴムノキ・ドラセナ・ベンジャミン・シンノウヤシ・ボストンマシダ・スパティフィラム・ポットマムなどです。

このような『植物のチカラ』を借りて、冬場の室内乾燥予防や室内空気の浄化など、安全で健康的な室内環境を自ら作り出すことができます。

※植物が100%化学物質を除去することはありません。



### ●室内環境を良くする植物の働き

部屋に植物があれば、暖房された室内に適度な湿度と新鮮な空気を供給してくれます。例えば、アレカヤシは葉から水分が蒸発する蒸散作用率が高く、1.8倍程度の大きさで、1日約1.2リットルの水分を空气中に蒸散させてくれます。赤ちゃんや寝たきりの方のベッドの近くに置くと、清浄加湿や空気浄化に効果が得られます。他にもカンノンチク・スパティフィラム・ドラセナ・ガーベラ・ポットマムなどが挙げられます。また、スパティフィラム・ガーベラ・ポットマムは、特にアンモニア臭などの気になるニオイを和らげてくれるので、ペットを飼っているお宅の部屋や在宅介護のお宅におすすです。

# 秋・冬こそグリーン生活 ～緑のある潤い空間で健康的に暮らす～

今年は雨が多く天候不順の夏でした。私の住むここ函館も例年になく雨が降り、ワインベリーの収穫量にも大きな影響がでました。最近、空も高くなり朝晩の気温も肌寒く、秋を感じる今日この頃です。春から夏を通して思いっきりガーデニングを楽しんだ皆様、秋植え花壇の様態替えや冬野菜づくりに取り組んでいる皆様、さらに最近ガーデニングに興味があるという方々にも、手軽に楽しんで育てやすく、アイディア次第で料理などいろいろ活用できる『ハーブの寄せ植えとベビーリーフ栽培』をご紹介します。また、園芸療法的な視点から『植物の秘めたチカラを利用した健康室内環境づくり』について、お話ししたいと思います。

## 『ハーブの寄せ植え』

ハーブの語源は「緑の草」を意味する「ヘルバ」というラテン語からきています。はるか昔から食用・薬用として、また芳香成分のあるハーブは生活の中に取り入れられ、現代へと受け継がれてきました。

摘み取った葉でハーブティーを煎れたり、お菓子や料理に利用したり、手作りハーブ石鹸を作るなど、実に様々なところで生活に利用されています。ハーブはもともと丈夫で育てやすく、冬は病害虫の心配も少ないうえに、耐寒性があるハーブも多いので秋冬の栽培でも気軽に始められます。

マーシュ(コーンサラダ)やロケット(ルッコラ)・イタリアンパセリなどは、秋に種をまいてベビーリーフ同様に冬でも日の当たる室内で栽培することができます。

また、セージ・ミント・タイム・ローズマリーなどのハーブは園芸店で苗を購入し、春の手入れ時期にさし木で増やすことも可能です。数種類のハーブを寄せ植えにして、見た目にも楽しく、おいしく利用して日常生活に生かしてみたいかがでしょうか。

※地域によっては霜除けをしたり、室内に取り入れなくてはならないハーブもあります。



摘み取った葉を入れて熱湯をそそいで3分間蒸らす※ドライハーブは1〜2分

育てて、収穫し、食べる、クラフトに応用する、観賞するなど、積極的にグリーン生活を実践して、潤いある健康的な自分流のガーデンライフを楽しんでみてはいかがでしょうか。