

# キャベツの育て方

## ●ワンポイント

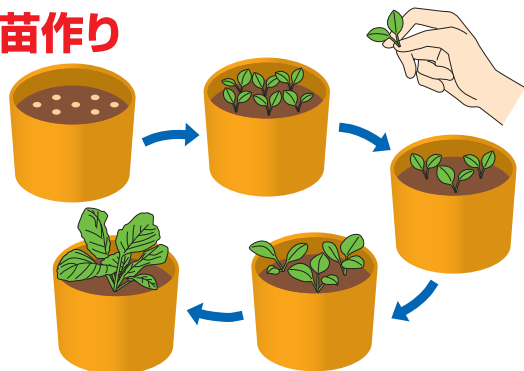
- ①キャベツに含まれるビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や胃酸の過剰な分泌を抑える働きがあるので、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や改善などの効果が期待されます。
- ②キャベツには風邪の予防・美肌作り・ストレス緩和に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。
- ③害虫（アブラムシ、ハムシ、ヨトウムシ、アオムシ）がつきやすいので、早めの防除を心がけましょう。
- ④アブラナ科（フロクコリー、白菜、大根、コマツナなど）の連作は避けましょう。

## ●栽培カレンダー

月	●種まき期 ●植えつけ期 ●収穫期											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき栽培			■	■	■	■	■	■				
夏まき栽培	■	■					■	■	■	■	■	■
秋まき栽培				■	■	■			■	■	■	

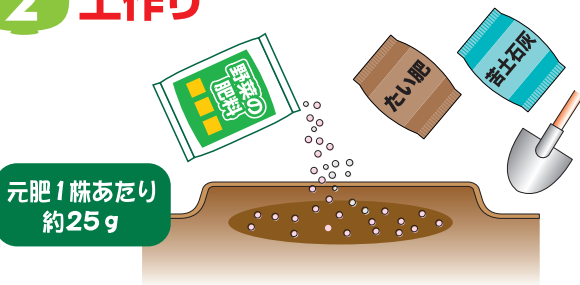
※時期は目安です

## 1 苗作り



- 種から作る方は、ポットに土を入れ種を5～7粒まく。
- 芽かてたら3本に間引きします。
- 本葉2枚位で2～3本位に減らします。
- 本葉3～4枚で1本の苗にし、5～6枚で植付けの適期となります。

## 2 土作り

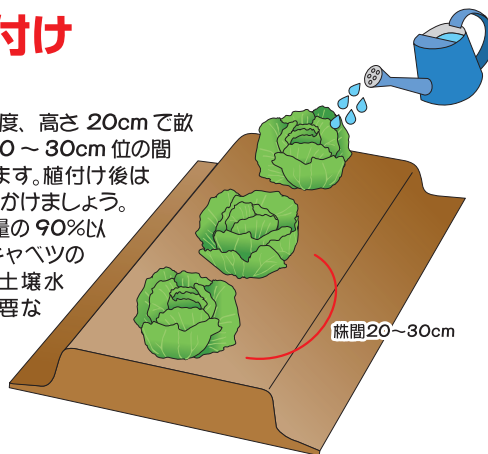


元肥 1株あたり  
約25g

キャベツの根は酸素の要求度が高く、土壌の通気性を高める必要があります。土を団粒構造化（フカフカ）にするために植付け7～14日前にたい肥3kg/m<sup>2</sup>、苦土石灰100～120g/m<sup>2</sup>をまいて良くかき混ぜましょう。表土から約20～30cmの所に『野菜の肥料』を元肥として施す。

## 3 植付け

幅約30cm程度、高さ20cmで畝を作り、株間20～30cm位の間隔で植付けします。植付け後はたっぷり水をかけましょう。（キャベツの重量の90%以上が水分で、キャベツの良い生育には土壌水分の供給は重要な条件です。）

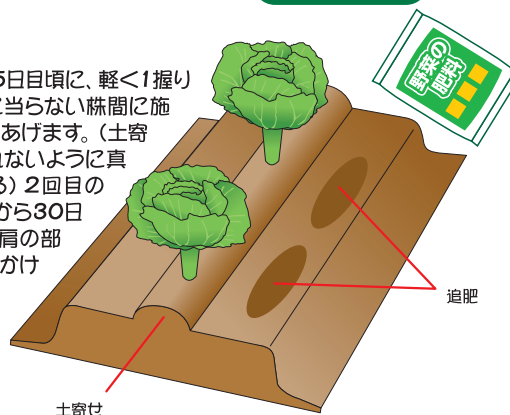


株間20～30cm

## 4 追肥・土寄せ

追肥 1株あたり  
約10g

植付けから15日目頃に、軽く1握り約10gを根に当たらない株間に施し土を寄せあげます。（土寄せは株が倒れないように真直ぐに支える）2回目の追肥は1回目から30日後位に、畝の肩の部分に施し土をあげます。

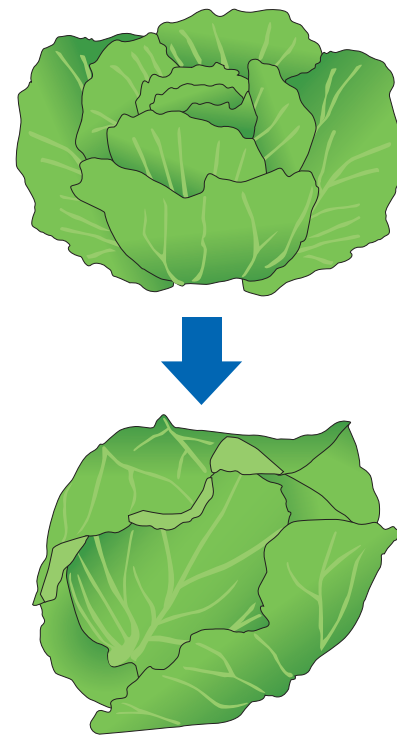


土寄せ

追肥

## 5 収穫

植付けて約90日位で結球が大きくなり手で押さえてガツシリしていたら収穫ができます。葉を多めにつけて根元から包丁等で切り取る。残った葉は病害虫のもととなるので切り取る。秋キャベツは慌てて収穫する必要はなく、少し寒さに当てると甘みが増します。



植付け5週目位から結球し始めます。生育が遅いようなら追肥をします。