

1 目にも体にも優しい プチ家庭菜園



家庭菜園というと、庭のある戸建てを想像するかもしれませんが。しかし、マンションのキッチンやバルコニーのちよつとしたスペースでも、野菜やハーブを育てることができます。最初は何か必要かわからなくても、最近は栽培キットなど便利なものが販売されていますので、気軽に始められます。可愛らしくこじんまりとした姿は、SNSでも映えるかもしれません。さらに採れたての新鮮野菜で、目にも体にも優しい暮らしが待っています。



2 我が家が産地、だから安全・安心



自分で肥料などの管理ができるから、安全・安心。例えば、虫除けの殺虫剤や防虫剤が気になる方は、虫が嫌うハーブを一緒に育てたり、水で薄めた酢をスプレーするなど、自分で納得できる方法で育てることができます。肝心なのは、毎日のチェック。特にプランターの受け皿に水が溜まったままだと、蚊などの虫が寄ってきやすいので注意が必要です。



キッチンで、ベランダで。 プチ家庭菜園で 緑のある暮らし



そろそろ春の気配。植物たちも芽吹き、準備を始めている頃。この春、自宅でも緑を育ててみませんか？観葉植物も良いですが、ちよつとしたスペースで育てられる人気の「プチ家庭菜園」にチャレンジしてみましょ。野菜嫌いなお子さんも、一緒に家庭菜園に取り組んだら野菜好きになるかもしれませんね。



3 初心者でも 育てられる？



生長が早くて育てやすい葉

物野菜やハーブが初心者に適しています。ハーブだと「ミント」「バジル」「ローズマリー」。野菜では「リーフレタス」や「ルッコラ」といった葉物以外にも「オクラ」や「ミニトマト」などもオススメです。果物では「ブルーベリー」や「ワイルドストロベリー」といったベリー類が比較的育てやすい種類です。それぞれの育てかたは、市販の種袋の裏側にだいたい書かれていますので、時々時期など店頭で確認してから購入しましょう。



4 時には厳しく、 間引きも必要



間引きとは、発芽や生育にともなう植物が密集することにより、日光不足や肥料不足になることを防ぐために、植物を取り除いて、適度な間隔を保つことです。せっかく育てて愛着がわいてきたのに、かわいそうと思うかもしれませんが、元気いっばいに育てるために必要不可欠なことです。また、水のやり過ぎにも注意が必要です。例えばミニトマトは少し乾燥した環境が適しているなど、野菜やハーブによって必要な水の量は異なります。