

あなたの鼻年齢は？ ハンカチノキ

ハンカチノキ 【学名: *Davidia involucrate*】
ミズキ科

咲くやこの花館のロックガーデンでは、3月に入って暖かくなり始める頃、ハンカチノキの妖しげな香りが周辺部に漂います。例えるならばイチジクの乳液のような、それをもっと強くしたような刺激臭がします。ハンカチノキは、当館でも人気の植物で、中国の四川省の標高2000mほどの山岳部に自生し、花弁はなく、たくさんの雄花と1個の雌花が1つの球形をつくり、大型の2枚の苞に抱かれるような形で開花します。ハンカチに見立てられるのは、この2枚の大きな苞です。香りは新葉を展開し始めてから花が咲き終わる6月ぐらいまで続きます。他にも、樹木には香りのするヒサカキ、ヒノキ、クスノキなどがあります。ハンカチノキの香りの成分は緑茶などにも含まれる青葉アルコール類です。ハンカチノキを高山室の室内で栽培していたころ、開花時期が近づく

と自動とびらが開いた瞬間「臭い！」と子供たちからの苦情が多く、遠足のシーズンということもあり泣く泣く、外部庭園のロックガーデンに移植しました。東北などの涼しいところで、一般家庭で庭木として植えられた場合、ガス漏れ臭がすると苦情があり撤去してしまうという話もよく聞きます。

子どもや若い人には「臭い」と評判のハンカチノキの香りですが、館内を案内していると、ある年齢に達するお客様には、逆に「いい香り」だと言われます。大人と子どもの香りに対する感覚は個人差があるものの、これほどまでに違うものなのだとことを発見しました。

鼻年齢を知りたい方はぜひ、ゴールデンウィークに咲くやこの花館へおいください。ハンカチノキの香りが臭いか、いい香りかで、「花」年齢がわかるかもしれません。



問 咲くやこの花館
HP <http://www.sakuyakonohana.com/>
☎ 06-6912-0055

花の栽培管理

肥料の種類と植物への施し方

【多量要素】三要素（主食）

- 窒素(チッソ)N: 葉肥(油粕・硫酸・尿素・硝安) 茎や葉など生育を促進する。
- リン酸(リン酸)P: 花・実肥(骨粉・溶性リン肥・過リン酸石灰) 開花や結実し根も促進する。
- カリK: 根肥(草木灰・硫酸カリ・塩酸カリ) 根や茎を丈夫にし、不良環境や病害虫に対する抵抗力を強める。

【中量要素】二次要素（副食）

- マグネシウムMg: 磷酸吸収植物体の吸収を助けます。
- カルシウムCa: 植物体を丈夫にし、根の生育を促進します。
- イオウS: 根の発達や植物体のいろんな作用を助けます。

【微量要素】植物の総合ビタミン

※肥料成分のうち、病であるが不可欠なもの: マンガンMn・ホウ素B・鉄Fe・亜鉛Zn・モリブデンMo・塩素Cl

【その他不可欠なもの】

- 適切な光・空気・水
- 炭素・酸素・水素……空気や水から採取します。

【肥料成分の表示の見方】

※肥料のビン、箱、袋にN:P:K=5:10:5などと表示されています。これは100グラム中に含まれている肥料成分の割合を示す重量パーセントです。

【原料の違いによる種類】

- 有機質肥料: 動植物などの天然素材を原料にしたもの(油粕・骨粉・排泄物)
- 無機質肥料: 化学合成で作られたもの(濃度障害を起こしやすいので、希釈倍率に注意)

【効き方による種類】

- 即効性肥料: 液体肥料で、すぐ効くが、持続性がない。
- 緩効性肥料: 施した時から効き始め効果が持続する。
- 遅効性肥料: 効き方は遅いが、長く効果が持続する。

【施肥方法の種類】

- 元肥: 植え付け、植え替え時に混ぜたり埋めたりする。
- 追肥: 開花時期の長い植物や生育旺盛な植物は、元肥だけでは不足し、生育に応じて施す。
- お礼肥え: 花が終わった後や、果実を収穫した後に施す。
- 芽出し肥え: 丈夫な新芽が出るように施す。
- 寒肥え: 庭木、花木、果樹などが、休眠中に施す。
- 置き肥: 緩効性肥料で土の表面に施す。

【施肥を施してはいけないとき】冬の休眠期等

- 休眠期には養分を吸収しないので、土中の肥料濃度が高くなり、濃い肥料を施した時と同様に濃度障害を起こします。
 - 観葉植物は温度の低い時期。
 - 洋ランは開花期が休眠期になります。
 - 草花で、多年草、宿根草の休眠期。
 - 花木の花芽分化期には施肥は避けます。
 - 年1回咲く花木の開花中。
 - 植物の生育が悪い場合、肥料を余計に施しても逆効果になることがよくあります。(生育不良の原因の多くは、水の過不足、根詰まり、不適当な栽培環境・植え替え直後)
- ◎ 植え替え、移植した時は、元肥としては良いが、根が伸びるまでは即効性肥料は施さない。

【その他】

- 開花期が長いものは開花中にも施す。
- 濃い肥料と肥料のやり過ぎに注意が必要。

● 園芸に関するご相談 ●

花と緑と自然の情報センター みどりの相談コーナー
大阪市東住吉区長居公園1-23 花と緑と自然の情報センター内
☎ 06-6697-7856

自宅でもできる簡単エクササイズ

美しい姿勢づくり ~その4 (お尻編)

新しい年が明け、気持ちも新たに運動を始める方も多いと思います。どの運動をするにも、また、日常生活においても、お尻の筋肉「中殿筋」は大切です。中殿筋はお尻の外側にある筋肉で、骨盤を安定させ、美しい姿勢をもたらしてくれます。今回は、ヒップアップにも効果がある「お尻のトレーニング」をご紹介します。さあ、今年も美しい姿勢で歩き出しましょう！

お尻(中殿筋)のトレーニング

※片足10回ずつを繰り返す。 ※エクササイズ中は、自然な呼吸をしましょう。



- 1 四つ這いになる。このとき、肩の下に手首、股関節(お尻)の下に膝がくるようにする。



- 2 片足を横から上げていき、お尻の横あたりにキュッと力を入れる。



膝を直角にキープ。



膝が伸びてしまうと、中殿筋に力が入らない。また、床についている方の足に体重を乗せすぎないように気をつける。

「立てば芍薬 座れば牡丹 歩く姿は百合の花」という言葉を耳にしますが、いつどのようなときでも、美しい姿勢は見ている人も気持ちがいいものです。そして、何よりもご自身のためにも姿勢は大切なものです。常に良い姿勢を心掛けていきましょう。



加福 明子さん
かふく あきこ
健康運動指導士
フリーインストラクター

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室、子ども対象の総合的教室、機能改善体操教室、ヨガ教室、企業内フィットネスクラブにて活動中。ボディフィットネス歴4年。
2011年・2012年「オール関西ミスボディフィットネス160cm超級」優勝 2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位 2013年「オールジャパンミスボディフィットネス163cm超級」準優勝