

# こんなときはどうすれば良い？

## 病害虫

ゴーヤは、比較的病害虫に強い植物だと言われています。あまり神経質になる必要はありませんが、日頃からよく観察して、早期に発見し対処しましょう。

### 病気編

- Q.** 葉に白い粉のようなものがたくさんついてしまい、葉や茎に元気がありません。  
**A.** ウドンコ病です。風通しが悪く、乾燥気味の状態が繁殖します。そのままにしておくとカビの胞子が飛んで伝染してしまうので、早目にその葉を摘み取ってください。
- Q.** 下葉の方から白い斑紋が出て、やがて全体が黄変してしまいました。  
**A.** 下の葉から枯れるのは上の方の成長点に栄養を取られるため、病気ではなく生理的なものです。そこまで心配いりませんが、植物活力剤を与えるのも良いかもしれません。
- Q.** 葉に黄色いポツポツが現れ、広がってきてしまいました。  
**A.** 気候不順等によるものと思われれますが、病気の可能性もあります。病葉は切り取り、廃棄してください。

### 虫害編

- Q.** 葉が食べられてしまい、大きな黒いフンが落ちていました。  
**A.** ヨトウムシかオオタバコガの幼虫がいるかもしれません。黒いフンのあった葉や茎や根の周りの土中にいるので、探してみてください。捕まえたら、ごみ袋に！
- Q.** 葉の表面にナメクジがはったような跡を見つけました。  
**A.** ハモグリバエの幼虫が食べた跡です。葉に絵を描いたような跡を残すので、絵描き虫とも呼ばれています。葉の中に幼虫がいるので、その葉を摘み取ってください。



## 病害虫と付き合うポイント！

植物を育てることは、虫との付き合いでもあります。できるだけ仲良くしたいと思う一方、初めて植物を育てる方は驚いてしまうかもしれません。また、実を食べるゴーヤには薬剤の使用をためらう方もいるでしょう。虫が嫌うニオイや成分で、対象生物が近寄らないようにする忌避剤や、食品成分や天然物から作られた殺虫剤などが市販されています。化学薬品に比べると効き目は穏やかなので、日頃の生育状況をよく観察して、問題発生の初期に適切に用いることがポイントです。ご自身が許容できる薬剤があれば、必要に応じて適切に使用することも考えてみましょう。

## よくある質問編

- Q.** コバエが大量に発生してしまいました。  
**A.** 有機質の多い培養土は、コバエが発生しやすい環境です。そのままにしてもしばらくするといなくなります。気になる方はコバエ対策スプレーなどを使うのも良いでしょう。
- Q.** 花がポロポロと落ちてしまいます。  
**A.** ゴーヤには雄花と雌花があり、最初は雄花ばかりが咲きます。雄花は一日でしぼみ落ちる性質があるので、問題はありません。
- Q.** キノコが生えてしまいました。  
**A.** キノコはゴーヤに害は与えることはありませんが、気になる方は摘み採って廃棄してください。土が湿った状態が続くと、キノコが生えやすくなります。梅雨時や雨が降り続いたときは、土の状態をこまめに確認しましょう。
- Q.** 旅行中の水やりは、どうしたらよいでしょうか？  
**A.** 2~3日ほど留守にする場合、下図のように古着や古布などを幅5~10cm程度に切ってよじり、端が浮かないようにおもりを付けて結び、水を入れたバケツの中に浸してください。反対側の端を土の上に置くと、数日はしのぐことができます。4日以上留守にする場合は、ご近所さんなど別の方に水やりを頼みましょう。
- Q.** 実がつかないのですが…  
**A.** ゴーヤの実の子ヅルや孫ヅルにつくと言われているので、摘芯と誘引をしっかり行ってください。また、様子に応じて追肥をしてみてください。



【発行日】 令和4年5月28日  
【発行】 武蔵野市環境政策課  
【編集】 NPO法人新宿環境活動ネット  
【協力】 新宿「みどりのカーテン」プロジェクトチーム(新宿区立環境学習情報センター)



令和3年度  
緑のカーテンレポート記事  
(武蔵野市Webサイト)

はじめよう！

# 緑のカーテン 育て方ガイド ゴーヤ編

## 「緑のカーテン」とは？

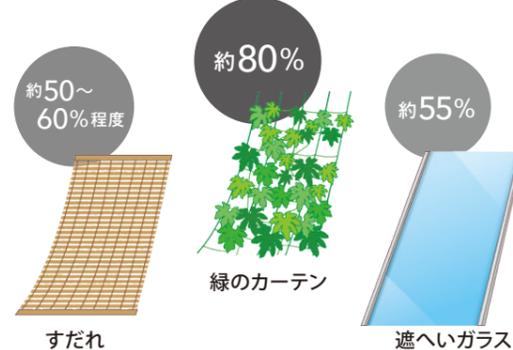
「緑のカーテン」は、ゴーヤなどの「つる性の植物」を窓辺にはわせながら育てる自然のカーテンのことです。タネや苗から育て、花を咲かせ、実を収穫するまでの過程の中で、年間を通じて楽しみながら地球温暖化防止につなげることができます。誰でも簡単に始められる環境活動です。ぜひチャレンジしてみてください！

## 「緑のカーテン」はどうして涼しいの？

### 日差しをさえぎる！

窓辺に植物を茂らせることで、夏場の強い直射日光を和らげ、室温の上昇を防ぎます。「緑のカーテン」には、日差しが持つ熱エネルギーを約80%カットする効果があるとされています。

### 日差しの遮へい効果

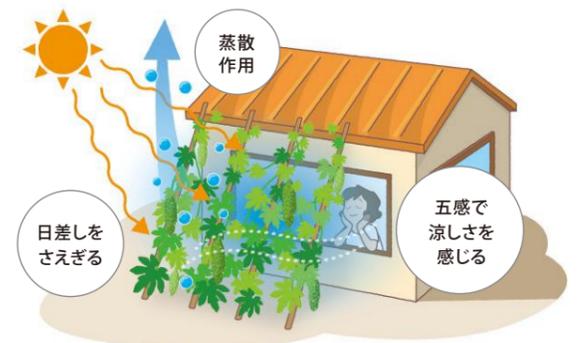


### 植物の「蒸散作用」を活用する！

植物は葉から水分を蒸発させるときに、周囲の熱を吸収して冷やす「蒸散作用」をもっています。この作用によって、「緑のカーテン」を通して室内に入ってくる空気が涼しくなり、室温の上昇も抑えることができます。

### 五感で涼しさを感じる！

植物独特のすがすがしい香りや、葉の隙間から差す太陽光の木漏れ日など、嗅覚・視覚などの五感を使って体感的にも涼しさを感じることができます。



## 年間栽培スケジュール

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	ポイント
	土づくり								古い土を利用する場合は殺菌消毒を4月中は要保温
		種まき							5月上旬までは寒さの戻りに注意
		植え付け							摘芯と誘引。7月・8月の水切れに注意
			成長						少し小さめで採ると株が元気
					収穫				日差しが恋しくなったら終了
							片付け		

「緑のカーテン」の形を整える大切な時期

# ① 必要なものを準備しよう

ここではプランターを用いた栽培方法を紹介します(地植えも可能)。  
土や肥料、プランターなどの必要なものは、園芸店やホームセンターで購入できます。

## 必ず必要なもの



## あると良いもの



# ② 苗の植え付け

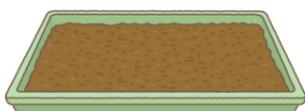
本葉が3~5枚程度のゴーヤ苗を、間隔を空けてプランターに植え替えます。  
植え付けた後は、水をたっぷりとあげてください。

※プランターの底に鉢底石を入れると、水はけが良くなり根腐れを防ぐことができます。  
※鉢底には土が流れないようにネットを敷いてください。

5月

## STEP1 | 土を入れる

ウォータースペース(水やり時に土があふれないように水が貯まる空間)を土の表面からプランターのへりまで3cm程度確保し、プランターに培養土を入れます。



## STEP2 | 肥料を入れる

購入した固形肥料を、表示量の通りに投入してよく混ぜます。



## STEP3 | 植える位置を決める

根が土の中で十分に広がるよう、真ん中を空け、苗の距離を保つようにします。ポットのまま苗を置いてみて、位置を決めましょう。



## STEP4 | 植え付け

根鉢(植物の根とまわりの土がくっついてかたまりになったもの)を崩さないように、やさしく植えます。



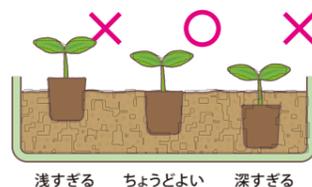
## STEP5 | 水やり

鉢底から水が出てくるくらいを目安に、たっぷりと水やりをします。



## 植え付けのポイント!

適切な深さになるよう、注意してください。



# ③ ネット張り

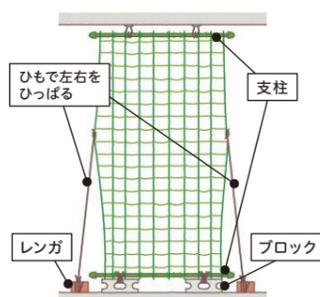
ツルが伸びる前にネットを張ります。ご家庭など設置場所の環境に合わせて、風で揺れないよう上下左右をピンと張ることがポイントです。

5~6月

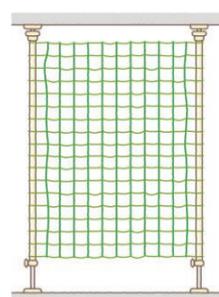
## 張り方① 支柱を使う



## 張り方② 上からつす



## 張り方③ つっぱり棒を使う



## ネット張りのポイント!

プランターの土が日陰になるように設置するのがオススメ!



## カーテン設置上の注意

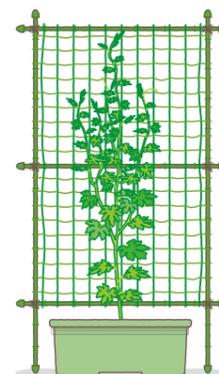
- 設置位置を決める際には、避難経路の確保に留意してください。隣の住戸との間にある非常用隔板の周辺や避難用ハッチの上には何も置かないようにしてください。
- ネットの設置で高い場所へ登るときは、大人2人以上でよく注意しながら行いましょう。

# ④ ツルの摘芯・誘引

すき間のない「緑のカーテン」をつくるためには、適切な摘芯と誘引を行い、ゴーヤをネットいっぱいに繁らせる必要があります。また、ゴーヤの実も子ツルや孫ツルにつきやすいと言われており、実をたくさん収穫する上でも大切なポイントです。

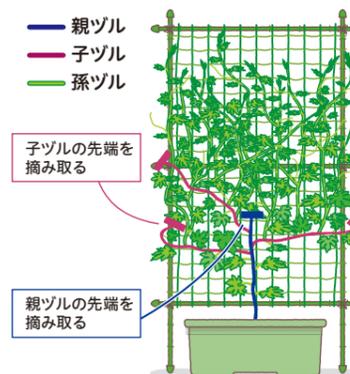
6~8月

## 摘芯と誘引をしなかった場合



上の方にだけ伸びて、カーテンになりません

## 摘芯と誘引をした場合



ネットいっぱいにひろがるカーテンになります

## 摘芯のポイント!

プランターに植えた苗が成長し、本葉が7~8枚出たら、あるいは背丈が1mくらいに伸びたら、ツルの先端を摘み取りましょう(摘芯)。しばらくすると、下の方から子ツルが2~3本出てきます。同様に左右へはわせながら、摘芯をして孫ツルを伸ばしていきます。



## 誘引のポイント!

ツルを必要な位置へ導くことを誘引と言います。ツルと葉がネット全体を覆うように、子ツルを横へ横へと合わせてネットの端まで導いていきます。子ツルからは孫ツルが出てくるので、こちらは上へ伸ばしていきます。

# ⑤ 日頃のお世話(水やり・授粉・追肥)

## 水やり

1日1回(朝か夕方)、土の表面が乾いたらプランターの底から水が流れ出るくらい、たっぷり水をあげてください。猛暑時など葉がぐったりしていたら、朝夕2回の水やりを!

※ただし、梅雨時は水のやりすぎに注意が必要です。水分過多は、根腐れを起こす恐れがあります。※栽培中は、土や葉、花などで排水溝が詰まらないようこまめに掃除しましょう。

## 水やりのポイント!

ゴーヤの栽培にはたくさんの水を使います。入浴剤の入っていない風呂の残り湯や、シャワー使用時のお湯が出るまでの水、雨水を活用するなど、無理なく節水する方法を探してみましょう。

## 追肥

ひと夏を通して立派なカーテンを保ち、多くの実も収穫するためには定期的な追肥が必要です。液肥や固形肥料などを適宜購入し、表示通りの量を投入してください。

肥料の例



## 授粉

ゴーヤには雄花と雌花があります。最初は雄花ばかりが咲き、あとから雌花が咲いてきます。また、雄花は一日でしぼんで落ちる「一日花」です。

雄花



雌花

花の後ろにふくらみがあります



## 授粉のポイント!

- 自然界では虫たちが授粉を行ってくれますが、都市部の特に高層階など虫が来にくい環境では、人工授粉をしましょう。花粉のたくさんついている雄花を摘み取り、雄花の花粉を雌花のめしべに優しくつけてください。
- 株全体の実りをよくするために、最初に咲いた雌花は摘み採りましょう。

# ⑥ 収穫

授粉後2週間くらいで、緑色が濃くなり、イボイボが隆起してきたら収穫期です。

8~9月



一般的に、ゴーヤは緑色の未熟な実(結実してから2~3週間頃)を食べますが、採り遅れるとオレンジ色に変色します。



これは実が熟した状態で、苦みも少なくなるのでジュースやジャムに向いています!

# ⑦ その他の楽しみ方

「緑のカーテン」には、他にもいろいろな楽しみ方があります。

カーテンがある所とない所の温度を測って比べてみると、効果が分かるかも!?

収穫したゴーヤは、ぜひ美味しくいただけてください。葉やわたも食べる事ができます。

たくさん収穫できたら、ご近所さんにおすそわけ。コミュニケーションが広がりますよ!