



今回の内容は…
糖について

in 厚別

まほろば ミニ健康講座 & 座談会



●日時：**8月22日(水)** 10:30～12:00

●場所：**ひばりが丘西集会所**

札幌市厚別区厚別中央1条3丁目7-20
(地下鉄東西線ひばりが丘駅1番出口から徒歩2分)

●参加費：**無料**

●定員：**50名**

●お申込：**011-665-6624** (まほろば本店)

※駐車場のご用意がございませんので、公共交通機関でお越しくださいませようお願いいたします。



折角お買い物をするのであれば、自分に合った物を賢くお買い上げして頂きたい。等々、座談会形式で簡単にお話しさせていただきます。

- 一人ひとりに合った理想の食事バランスとは？
 - 糖質(デンプン・糖分)を摂り過ぎていませんか？
 - 砂糖は何を選べば良いのか？
 - 情報や頭で食べていませんか？
- 顧問宮下洋子による、まほろば独自の食養思想を伝授・実践にて30年。



果菜類は、これからが本番。北海道の短い夏を楽しんで！

続・家庭菜園講座—種類ごとの育て方

本店 バックヤード主任 福田直之

お 客様の家庭菜園も、そろそろトマトやキュウリなど、果菜類の収穫が始まって来たでしょうか。最近暑い日が続くので、水やりがとて大切になってきます。

特にきゅうりは、水分や養分が不足すると、曲がったり尻しほみになったりと、奇形が出てきます。勿体ないそのまま育てると、次のきゅうりも、その次のきゅうりも奇形になって行くので、そういう奇形きゅうりは小さいうちに切り落とし

ます。その時、水やりと、追肥をしていなければ追肥をします。畑の状

ナ ス、ピーマンなどの高温を好む野菜は、夜温の低さや長雨によって花落ちが多く、着果しづらかったかと思いますが、これからどんどん着果して育って行くと思うので、諦めず育てあげてください。実が成長して来たら、窒素(ブラドミン)、マグネシウム(陸王)、カリウム(草木灰)、米ぬかなどを追肥してあげます。それと、一番目の実は早目にとった方が、次々に実が着いて行きます。



態によりですが、窒素(ブラドミン)、カリウム(草木灰)、マグネシウム(陸王)、米ぬかなどを追肥してあげます。黄色い葉や病気の葉は切り落とし、新しい葉を出させてどんどん光合成させてあげてください。

めにとります。これにより、第五花房までのトマトを寒くなる前に収穫できるようにします。水分を少なくし過ぎると、皮が硬くなり、尻腐れの原因にもなります。適度な肥料と水分で、おいしいトマトを是非とも作ってください。

果菜類はこれからが本番です。北海道の短い夏を、果菜類の生育を見つめながら、楽しく過ごしてください!!