



【 マリーゴールド 】

マリーゴールドは春まき一年草で一重や八重があり、花色は黄色、橙色、クリーム色のほかに色が変わるものなどもあります。花とみどりの相談所ではタネがまきやすく、育てやすい花ということで、夏の植物の定番になっています。栽培している品種は「フレンチ種」と「アフリカン種」になります。どちらのマリーゴールドもメキシコや中米が原産になります。

フレンチ種は草丈が 30 cm 前後と小さめですが、こんもり茂ってくれます。アフリカン種に比べて成長が早く、早いものでは 45~50 日ほどで開花するすぐれものです。アフリカン種は草丈が高くなることから風で倒れやすいですが、やさしいクリーム色の花色があります。

タネは大きいのでまきやすく、3月~5月にまくと1週間ほどで発芽してきます。本葉が2対開いたらポットに移植したり、花壇に定植できます。ポットに植えて根づまりすると下葉が落ちたりするので、早めに花壇などに植えましょう。夏は暑さで開花が休むことがあります。切り戻しておくとも再び咲き始めて秋遅くまで開花してくれます。

鑑賞用以外では野菜を栽培している方の、センチュウを抑えてくれるコンパニオンプランツとしての利用が多いようです。野菜の間に植えても、直接土にすき込むことでも効果があるようで、野菜の間にきれいな黄色の花が植えられていることを見かけたりします。

健康志向の方にはマリーゴールドは眼のサプリメントのイメージが強いかもしれませんが、マリーゴールドの黄色の色素はカロチノイド系色素のルテインです。ルテインはニンジンやホウレン草などの緑黄色野菜に多く含まれているもので、眼の水晶体や黄斑部、皮膚など人間の体に多く存在する成分です。しかし、人の体内では作ることが出来ないため意識的に食物から摂取しなければなりません。ルテインは強い抗酸化作用を持つことから、紫外線やブルーライトから受ける眼の細胞へのダメージを防ぐ働きがあります。サプリメントのルテインはマリーゴールドの花を収穫し発酵させて抽出したものが原料になっています。もう一つ眼に良いものとして思い浮かぶものには、ブルーベリーのアントシアニンがあります。アントシアニンはポリフェノールの1種で眼の疲れや血流の改善などがなどに有効です。同じように思いますが、効果の出る場所がちがうということになります。

ルテインは黄色の着色料としても食品に使用されています。世界的にも使用しやすい天然色素の一つで、花卉は草木染めに使えますし、押し花にしてもきれいな黄色が残ってくれます。

（文・写真 奥井里実相談員）



6月の花とみどりの講習会

【アジサイを育てよう】

日時：6月15日(土) 10:00~12:00

内容：アジサイの管理栽培方法を学びます。

場所：花とみどりの相談所

講師：元同所相談員 松尾 由利子さん

定員：24人 費用：300円

申込：6月8日(土) 9時15分~ 電話可 先着順



花とみどりの相談所にある
‘多肉植物’

【多肉植物の寄せ植え】

日時：6月29日(土) 10:00~12:00

内容：多肉を使った寄せ植え

場所：花とみどりの相談所

講師：菰田 千晴さん

定員：24人 費用：1000円

申込：6月22日(土) 9時15分~ 電話可 先着順



作品はイメージです

花とみどりの相談



【相談時間】

火曜日・木曜日の13時から16時30分までです。

電話による相談も行なっています。

《6月の休所日》 毎週の日曜・月曜日です。

豊中市 花とみどりの相談所

〒561-0804 豊中市曽根南町1丁目4番1号(豊島公園内) 阪急宝塚線 曽根駅南 徒歩5分

TEL 06-6863-8439

FAX 06-6863-3638