

健康によい大豆をたくさん作ろう！目標収量 1 畝(30 坪) 30kg ～収量を上げるための7つのポイント～

佐久農業農村支援センター

その前に・・・大豆の魅力をご紹介！

- 1 効率よく栄養が摂取できる！
 - ・タンパク質を摂取するのに、大豆は肉より3倍効率がよい。
 - ・大豆に含まれるカルシウムは牛乳の2倍！
 - ・イソフラボン：骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ。更年期障害、ガン予防にも。
 - ・レシチン：コレステロールを減少させ、動脈硬化や心筋梗塞の予防に効果！
- 2 大豆を栽培すると土壌が改善され、後作の作物の増収が期待できます！
- 3 地産地消の作物としても魅力的です。加工品（味噌・豆腐）の製造、学校給食等への活用も期待できます！

栽培のポイント

ポイント1 何はさておき、水はけ第一！排水に力を入れよう！

- ・大豆（そばも）は種まきの時に土が湿りすぎていると、酸素不足で発芽が悪くなります。
- ・排水の良い田畑は、干ばつにもなりにくい！
排水が悪い田畑では、大豆の根が浅く発達し、夏の日照りの時（大豆が一番水が必要な時期）に水を深いところから吸えなくなってしまいます。
- ・排水の悪い田畑や、それまで稲を栽培していて、今年から大豆（そばも）を播く場合は、必ず額縁のように田畑の周囲に溝を掘ったり、適度に畝間に溝を掘りましょう。

ポイント2 大豆はじつは地力消耗作物。根粒菌の住みよい環境を作ろう！

大豆にはそれほど肥料を与えなくても育つといわれていますが、それは大豆の根には根粒菌（こんりゅうきん）という、空気中の窒素を大豆に供給してくれる細菌が住んでいるからです。根粒菌にとって住みよい環境を作れば収量が上がります。

根粒菌の好きな環境とは・・・有機物が豊富にあり、適度な通気性や湿度が保たれている。大豆自体が健康で、根粒菌にも栄養が行き届く。

しかし、根粒菌が固定した窒素の供給が盛んになるのは発芽後4週間からなので、それまでの栄養分を補ってやる必要があります。



つぶつぶが根粒菌です

○土づくりや肥料散布の目安（1 畝（100㎡；30坪）あたり）

《土づくり； 作物が育ちやすい環境にします》

堆肥 80～100kg

炭苦土 20kg 莢を作るのにカルシウムが必要です。また酸性の土壌をアルカリの方へ矯正（pH6）します。種まきの1週間以上前に散布・耕起

《肥料散布； 土に作物の栄養を与えます。》

BB642 4kg 特に窒素分が発芽後から根粒菌の活動開始まで必要です。

ポイント3 輪作をしよう！

大豆は3年連作すると、品質や収量極端に落ちてきたり、病害虫が増加して、大豆が育たなくなります。また、大豆の後の作物は、収量が増加する傾向がありますので、次のような輪作を計画し作付をしましょう。

イネ科作物（水稻、麦、トウモロコシ等）→大豆→イネ科又は（根菜類（ジャガイモやサツマイモ））

ポイント4 密度を濃く種まきしよう！

種まき時期： 【ナカセンナリ】6月上旬～6月中旬

必要な種の量： 400g（1畝あたり）→800～1,000株になります。

畝間： 80cm(管理機が入る幅) 株間：12.5cm～15cm

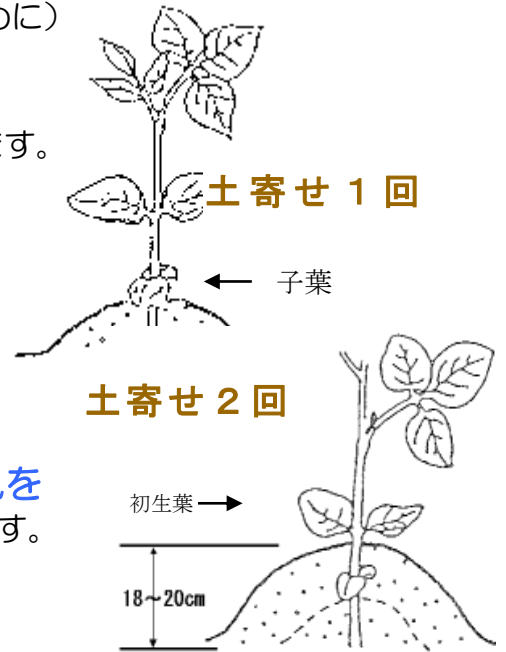
深さ： 3cm～4cm（ハトヤカラスが心配な場合は深めに）

ポイント5 草とりとあわせて土寄せをしよう！

- ・ 排水や通気性がよくなり、根粒菌の活動も活発になります。
- ・ 倒伏防止になります。

1回目は本葉1～2枚目が展開する時期（播種後20～30日頃）子葉が隠れない程度行う

2回目は本葉5～7枚の展開期（播種後30～45日頃）初生葉が隠れない程度に行う



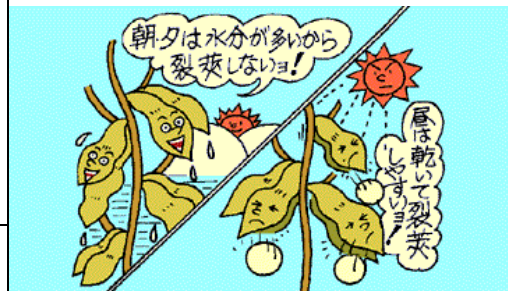
ポイント6 花が咲く時期から干ばつの場合は水くれを

大豆は花が咲いてから40～50日は、水がとても必要です。土が乾いたり、葉が少ししおれてきたら水くれをしましょう。

ポイント7 適期に収穫をしよう！

大豆の成熟期は、葉が落ちて、莢が褐色に変わり、莢を軽く振ると、豆がカラカラ音がする状態。

収穫方法	収穫適期の目安	収穫好適条件
草刈り機 バインダー 等	成熟期～成熟後7日 莢： 莢と同じ褐色をしている～やや黒みを帯び、手で折るとポキッと音がする 豆： 噛むとグニュとつぶれる	晴天日の早朝 夕方、曇天日
コバシ	成熟期7日～成熟後14日 莢： やや黒みを帯び、手で折るとポキッと音がする 豆： 歯で音がなく割れる	晴天日の朝露がなくなつてから夕方まで



大豆の病害虫防除について

下の病害虫の他に、主要なものはアブラムシ、マメシンクイガなどがあります。

- ・ 農薬を散布する時期は、葉っぱが茂っていますので、莢にかかるようにしっかり散布して下さい。
- ・ 散布する農薬や時期について、特に枝豆として出荷する場合は農薬登録が異なるので、農協や農業改良普及センターに事前にご相談下さい。

