保存版 チェックポイント!!

始めよう！グリーンカーテン ゴーヤー編

つくり方　設置方法　涼しさ

マニュアル

グリーンカーテンの基本的なつくり方と、おおまかな成育スケジュールです。

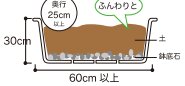
スコップ、ジョウロ、ネット、防虫溶液、肥料、鉢底石、土、プランター、苗、種 ← 準備するもの

つくり方

4月 土をつくる、種をまく

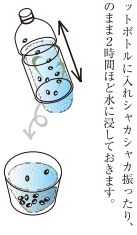
① 園芸用の土を準備

まず、プランターの底が隠れるくらいの鉢底石を敷きます。根が息苦しくないように土をほぐしながらふんわりとなるように入れましょう。根が苦ぶ土の深さは約30㎝ほど。大きめのプランターを選びましょう。



② 種を準備する

種の外皮は固く水が浸透しにくいので、種をペットボトルに入れシャカシャカ振ったり、そのまま2時間ほど水に浸しておきます。



③ ポットに植える

最初にポットで発芽させ、元気よいものを選んでプランターに植え替える方法があります。種を土の上に置いて土を1㎝ほど被せてから水をあげましょう。

④ 間引く

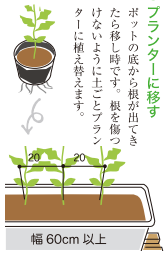
本葉 次からのほっぱ

子葉 最初のほっぱ

本葉が2～3枚出たら、元気のないものを間引きます。根が傷むので引き抜かずに根元をカットしましょう。

⑤ プランターに移す

ポットの底から根が出てきたら移し時です。根を傷つけないように土ごとプランターに植え替えます。



5月 プランターに植えかえ

⑥ 摘心のタイミング

グリーンカーテンの親づる（一番太い中心の茎）が1mくらいに達するまでに、親づるの先を2～3㎝切ることを繰り返します。そうすることで、子づる、孫づるが元気に成長し、面を作ります。

⑦ 誘引する

成長初期にはネットにつるがうまくからむように誘引してあげます。子づるや孫づるは細くて柔らかいので丁寧に広げるようにネットにからめます。ネットからはみ出した茎は切ってもかまいません。

7月 開花、結実

⑧ 水をやる

ゴーヤは根から多量の水分を吸い上げるので、晴天の日は1日に1回、朝か夕方に、たっぷり与えます。

プランター植えの場合は、下の穴から水が出てくるまで十分に与えてください。

【水やりのタイミングの見極め】
葉が萎縮の兆しを示してきたら、湿った土がくっついてこないか、または土を握んで強く握った時に、団子状に固まらずにパラパラと崩れてくるようなら、水やりをします。

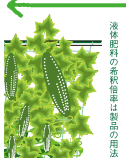
⑨ 防虫する

市販の植物保護液、活力剤が最適です。

⑩ 追肥する（開花、結実後）

固形の化成肥料を花が咲いて結実の頃から1ヶ月に一回与えましょう。液体肥料の場合は一週間に一度、水やりの水の代わりに与えます。

液体肥料の希釈倍率は製品の用法に従ってください。



ほくらの表情を観察してね！水がりなければしおれてきます。

水やりの基本は1日1回ですが、8月頃には1日2回くらい必要な日もあります。

知っておきたい！ グリーンカーテンの楽しみ方

① 園芸用の土を準備

まず、プランターの底が隠れるくらいの鉢底石を敷きます。根が息苦しくないように土をほぐしながらふんわりとなるように入れましょう。根が苦ぶ土の深さは約30㎝ほど。大きめのプランターを選びましょう。

② 種を準備する

種の外皮は固く水が浸透しにくいので、種をペットボトルに入れシャカシャカ振ったり、そのまま2時間ほど水に浸しておきます。

③ ポットに植える

最初にポットで発芽させ、元気よいものを選んでプランターに植え替える方法があります。種を土の上に置いて土を1㎝ほど被せてから水をあげましょう。

④ 間引く

本葉が2～3枚出たら、元気のないものを間引きます。根が傷むので引き抜かずに根元をカットしましょう。

⑤ プランターに移す

ポットの底から根が出てきたら移し時です。根を傷つけないように土ごとプランターに植え替えます。

⑥ 摘心のタイミング

グリーンカーテンの親づる（一番太い中心の茎）が1mくらいに達するまでに、親づるの先を2～3㎝切ることを繰り返します。そうすることで、子づる、孫づるが元気に成長し、面を作ります。

⑦ 誘引する

成長初期にはネットにつるがうまくからむように誘引してあげます。子づるや孫づるは細くて柔らかいので丁寧に広げるようにネットにからめます。ネットからはみ出した茎は切ってもかまいません。

⑧ 水をやる

ゴーヤは根から多量の水分を吸い上げるので、晴天の日は1日に1回、朝か夕方に、たっぷり与えます。

プランター植えの場合は、下の穴から水が出てくるまで十分に与えてください。

【水やりのタイミングの見極め】
葉が萎縮の兆しを示してきたら、湿った土がくっついてこないか、または土を握んで強く握った時に、団子状に固まらずにパラパラと崩れてくるようなら、水やりをします。

⑨ 防虫する

市販の植物保護液、活力剤が最適です。

⑩ 追肥する（開花、結実後）

固形の化成肥料を花が咲いて結実の頃から1ヶ月に一回与えましょう。液体肥料の場合は一週間に一度、水やりの水の代わりに与えます。

液体肥料の希釈倍率は製品の用法に従ってください。

肥料の表示の意味

8 - 8 - 8
N　P　K

肥料の成分は「N（チッソ）-P（リン酸）-K（カリウム）の順に数字で表されています。「8－8－8」であればそれぞれが各8％配合されています。

成果の三大栄養素				
N	窒素	葉や葉を茂らせます	追肥で多めに	葉肥（はごえ）
P	りん	花やツボミ、実の成育を促します	最初多めに	実肥（みごえ）
K	カリウム	根の成育を促します	追肥で多めに	根肥（ねこえ）
その他	石灰	カルシウムです　細胞壁を強くします		
	マグネシウム	葉緑素をつくり新陳代謝を促します		

ⓐ 配合をしてみる

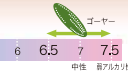
ゴーヤーに適した土を作るには、赤玉土5割、黒土2割、ピートモス、バーミキュライト、腐葉土をそれぞれ1割のバランスで配合します。カキガラ入社鶏やアサリ、シジミの殻、あるいは卵の殻を砕いたものを加えても良いでしょう。赤玉土はふるいにかけて細かな土の粉を取り除いておきましょう。ホームセンターなどで園芸用の土を購入するときは、花・野菜用の土を選びましょう。

つくりかたのポイント！

あさがお　アサガオの場合もほぼ同じつくり方です。注意点はアイコンの場所を見てください。

ⓑ 土の酸性とアルカリ性（ph）

植物にはそれぞれ適した土の中値があります。大半の植物は5.5～6.5ですがゴーヤーの場合は6.5～7.5を目安に。



あさがお　pH値5.5を目安に。

ⓒ 硬実（こうじつ）の話

水を浸透させにくい外皮（ケチクラ層）を持つ種が硬実です。硬実はそのままでは発芽しにくいので皮に傷を付けて水を浸透しやすくします。

あさがお　12～15㎝間隔であきます。

④ 直接プランターに種をまく場合

種を数粒ずつ20㎝間隔で蒔き、土を1㎝ほど被せてから水をたっぷりあげます。本葉が出たら、大きく育てるために、元気のないものは抜元からカットします。根が傷むので引き抜かないようにしてください。

ⓓ つるを傷めない結び方

つるをネットにからめるときは、ひもを8の字にしてつるとネットを結びます。ひもは糸でもビニールでもかまいません。結び目はゆったりと余裕を持たせておきましょう。

ⓔ 肥料のあげ方

固形の化成肥料は根元から離して、ゆびで凹みをくっつく入れ、土を軽くかぶせます。根元に近いと濃い肥料成分のために根が傷み成育が悪くなります。

追肥の場合は、最初の花が咲き始めたら1ヶ月に1回与えます。

ⓕ 肥料の種類と効力

植物の三大栄養素には、葉を大きく育てる窒肥の窒素、実肥のリン酸、そして根肥のカリウムがあります。これらをゴーヤーに適した配合にした専用の肥料がホームセンター等で販売されています。

ⓖ 防虫溶液の種類

【木酢液、竹酢液】木酢液や竹炭を作るときに出る煙を液化したもの。酢酸やフェノール類が主成分。

【ニームオイル】ニームインドの植物・栴檀（せんだん）の木の実を絞った植物油。ザジラクチンが主成分。

それぞれに、害虫忌避・摂食阻害作用、産卵・ふ化阻害作用や植物の生長促進に効果があるといわれています。

① こんな害虫がいます

アブラムシ、ハダニ、オンシツコナジラミ、花モノ、によスリップスが付きます。害虫によっては専用の駆除剤が市販されています。

② こんな病気に気を付けよう

【うどんこ病】葉の表面がうどん粉をふりかけたように白くなる病気です。

【灰色かび】葉や実に灰色のカビが生え腐ってしまう病気です。

【つる割れ】下葉よりしおれ始めて、茎に割れ目ができる病気です。

肥料の有効期限は1年ですが、即効性はありません。

設置方法は？

1. ネットは10cmの網目を選ぶ

園芸ネットは10㎝の網目サイズがお手入れしやすく、葉が茂ってもある程度風が抜けやすくなります。

2. ネットはピンと張ろう

ネットがまっすぐにピンと張られているとゴーヤーが絡みやすくなります。張り具合は時々チェックしましょう。

3. 日影を多くしよう

グリーンカーテンは、窓だけでなく、窓の周囲の壁や地面にも日陰を作り、熱を発生させる面をカバーするのが涼しさのコツです。

⊙ つるが伸びる前にネットを張る。

屋外・庭

軒下に取り付けるタイプ ▶

軒下や庇（ひさし）に丸金具（ヒートン）を取り付け、ネットを張る竿を吊る方法があります。金具は軒下の奥のほうに取り付けることで、つたが窓枠に伝うのを防ぐことができます。

★ヒートンにS字フックをかけ、そこへ竿を通す方法です。

荷重に注意！

◀棒組み自立タイプ

地面に杭を打って支柱を括り付けます。窓からの距離を余裕持たせ、パーゴラ風に天井も緑のカーテンで覆えば、日影を多く作ることができます。

★プランターの下にネットを巻き込み、その重さを利用してネットを張る方法で、調節も簡単です。

約30kgにもなるの？！ グリーンカーテン

180cm×180cmのネットにグリーンカーテンが生い茂り実がたもると、その総重量は約30～40kgにもなります。さらに風が吹いたりするとその分の荷重も掛かってきますので、ヒートンや庇、つっぱり式ポールの耐荷重に注意しましょう。場合によってはヒートンやポールの数を増やすことで荷重を分散させます。

移動タイプ ▼

キャスター付きの組み立て式台に支柱となる棒を固定する方法です。下の段にも植物を置けば直射日光を防ぎ、かつ重心を下にすることで台が安定します。可動式なので洗濯ものや布団干しも解決し、時間による日差し対策もできます。

荷重に注意！

★つっぱり式ポールに、物干しの竿受けの穴の開いたパーツがセットになっている物も市販されています。

ベランダ・バルコニー

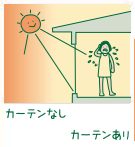
▲固定タイプ

ベランダの床と天井につっぱり式のポールで支柱を作り、竿受け（ジョイント）は引っかけ型ではなく、穴を通すものや固定できるものを利用しましょう。

★イラストは物干し竿受け（両端1対）の耐荷重が約10kgのつっぱり式ポールを2セット用意して、180cm×90cmのグリーンカーテン（約15kg）をつくることを想定しています。台の上にゴーヤーを載えたプランターを置き、その下にも植物を置くことで手摺や台の下側からの直射日光を防ぐことができます。

涼しさのヒミツ？ グリーンカーテン

日射を遮る



日射が持つ熱エネルギーを約80%カット！

窓からの日射の侵入を防ぐ

夏の直射日光による室内の温度の上昇を防ぐには、葉の十分に茂ったグリーンカーテンが効果的です。日射の熱エネルギーの約80%をカットする遮蔽効果があります。すだれの遮蔽率が50～60%、高性能の遮蔽ガラスでも55%程度。いかにグリーンカーテンが優れているかがわかります。

※情報提供:精米ハウス株式会社

放射熱を防ぐ

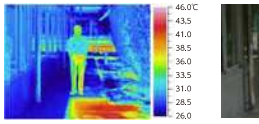
家のまわりの表面温度を抑える

暑さ対策は直射日光だけではありません。強い日射を受けて表面温度が高くなった窓付近の地面や壁などからの熱が放出されるのも暑さの原因です。この放射熱により、室温以上に体感温度が上昇し、さらに暑さを感じることになります。そのため、グリーンカーテンの張り方を工夫して壁や地面も日差しから遮ることで、放射熱の発生と侵入を効果的に抑えることができます。

放射熱…物体から物体に電磁波（の形）で伝わる熱のこと。

日なた 暖への直射日光や地面からの照り返しにより、表面温度が約45℃を示している。

日かげ グリーンカーテンにより、壁、ガラス面への直射日光を遮ることと地面の放射熱を緩和することで、体感的に涼しく感じることが見て取れる。



【編集協力】
日本工業大学 建築学科教授 成田 健一氏
建築環境工学、都市熱環境を専門とし、主に水と緑の環境調整効果、市街地の「風通し」や「風の道」の効果に関する研究などをテーマとして行っています。
「緑のカーテンが教室の温熱環境に及ぼす効果」
（leo.nit.ac.jp/~narita/profile/paper/ceis2007-midoriK.pdf）

グリーンカーテンで涼しく暮らすアイデア！

葉の繁茂状況と緑被率の関係

- 0% 葉が全くない
- 20% 葉が少ない
- 50% 半分くらいが葉で覆われている
- 70% 半分以上が葉で覆われている
- 90% 大部分が葉で覆われている

出典：神奈川県環境科学センター編「壁面緑化チャレンジ！ガイド」を一部改変

アイデア

緑被率70％を目指そう

グリーンカーテンで涼しく過ごすために大切なのが、緑被率を高めることです。理想的なのは、半分以上が葉で覆われている緑被率70％以上の状態。葉がしっかり覆い茂ることで、直射日光が遮られることにもつながります。緑被率70％を目指して成長を促すためには、日ごろのお手入れが欠かせませんが、水・肥料を適切に与える以外には、摘心とつるの誘引が大切です。

アイデア

よしず・すだれを併用しよう

場所によっては開放的に窓を開けておくことができなかったり、家の中が見えることに抵抗を感じる人も多いのではないでしょうか。そんな時はグリーンカーテンとよしず、すだれを併用しましょう。外からの家の中が丸見えにはならずに涼しく過ごせるだけでなく、気温が上昇し暑くなる梅雨明けまでに日かげを作るというメリットがあります。窓を覆い隠すようによしず、すだれ、グリーンカーテンを設置することで、夏場はとても気持ちよく過ごせます。

情報提供…神奈川県川崎市　川辺奈津女さん

窓を覆い隠すようによしず・すだれ、グリーンカーテンを設置することで、夏場はとても気持ちよく過ごせます。

【ご注意】●ネットの張り方のイラスト、設例は参考例です。実際の形状とは異なる場合があります。取り付ける建物、庇等の条件を判断して実施してください。また、ネット取り付け時には高所での作業になりますのでご注意ください。集合住宅のバルコニーでの設置条件は管理組合等でご確認下さい。
●物干し竿、つっぱり式ポール等の本来の使用用途と異なるものについては商品添付の取扱説明書をよくお読みの上、荷重等に注意して自己責任の上ご使用ください。特につっぱり式ポールは固定場所の強度を確認し、設置後も定期的に緩みがないか確認をしてください。

苦瓜 bitter melon にがうり

沖縄では、「ゴーヤー」と呼んでいます。ツルレイシとも呼ばれるゴーヤーは、沖縄や九州南部、群馬県などで栽培され、独特の苦みがあるのが特徴で、苦味成分は胃液の分泌を促して食欲増進や肝機能を高め、血糖値の降下にも効果があるといわれています。

自分でできる、夏を涼しく過ごす工夫！

家の外の工夫

グリーンカーテン

室外機周辺への直射日光をさける

すだれ

よしず

家の中の工夫

エアコンフィルターの掃除

- 夏用に涼しげな色や素材に衣替え
- 風通しを良くする
- 断熱フィルムを窓に貼る

全国地球温暖化防止活動推進センター
http://www.jccca.org/
「省エネで夏を涼しく過ごす工夫」について詳しい情報は上記URLを参考にしてください。