



四郷小学校



(株) FTS 本社

eco で cool!

とよた・涼活アクション 2026



# グリーンカーテンのつくりかた

- ①グリーンカーテンの効果 ②ネットの張り方 ③道具をそろえよう
- ④グリーンカーテンの育て方～ゴーヤ編～ ⑤グリーンカーテンの育て方～アサガオ編～
- ⑥あとかたづけ ⑦色んな植物に挑戦してみよう



藤岡南中学校



トリニティ工業(株)



道慈小学校





# グリーンカーテンの効果

## グリーンカーテンって？

グリーンカーテンはゴーヤなどのつる性の植物を窓際にはわせて作る自然のカーテンです。夏の太陽の日差しをやわらげ室温の上昇を抑えることで、エアコンの使用を減らし省エネにつながります。節電しながらCO<sub>2</sub>を減らし、豊田の夏を快適に過ごしましょう！

## グリーンカーテンはどのくらい熱を遮る効果があるか

実際にグリーンカーテンは、どれくらい熱を防ぐ効果があるのでしょうか。夏場の熱対策として知られるすだれ、高性能遮蔽ガラスと比較してみました。

グリーンカーテン		遮蔽率 80%	
高断熱遮蔽ガラス		55%	
すだれ		50~60%	

参考：環境省「グリーンカーテンプロジェクト」

## 涼しさのヒミツ

【日射を遮る】窓からの日射を防ぐ！

夏の直射日光による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を約80%カットする遮蔽効果があります。高性能の遮蔽ガラスは遮蔽率が55%程度、すだれでも50~60%であり、いかにグリーンカーテンが優れているかが分かります。

【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ようになります。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、放射熱による温度上昇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。

参考：環境省「グリーンカーテンプロジェクト」

【葉の蒸散作用】

植物は、常に根から吸い上げた水分を葉から放出しています。そのため、熱を受けてもグリーンカーテンの内側の葉の表面は一定の温度（28℃程度）を保ち続けているのです。すだれやガラスは、それ自体がやがて熱を持つようになりますが、グリーンカーテンは熱を遮りながらも、熱を発しない（再放射しない）のが特徴です。

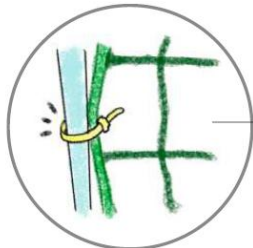
見ているだけで涼しいし癒される♪  
育ったゴーヤを食べて、夏バテ対策も！



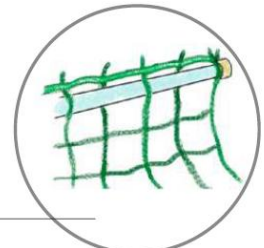
# ネットの張り方

## 基本的なネットの組み立て方

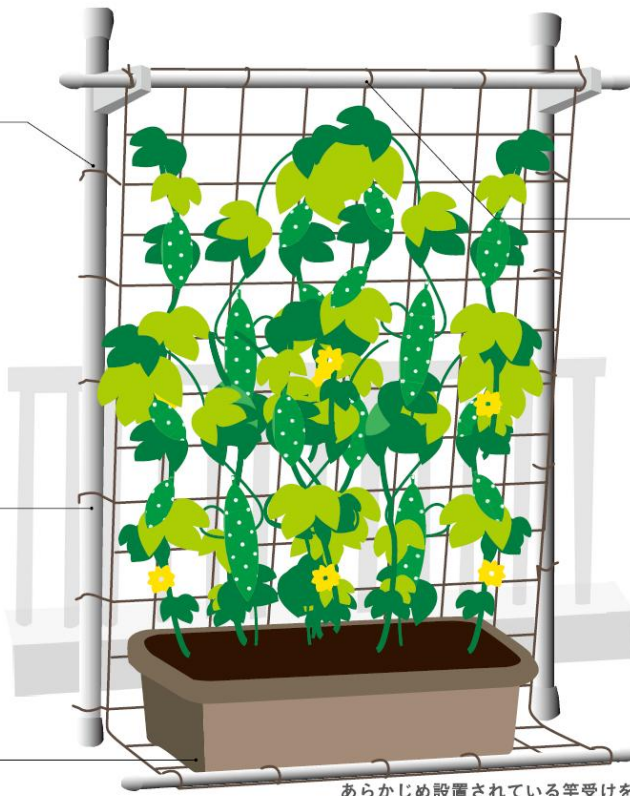
グリーンカーテンの仕組みを理解したら、次はカーテンづくりに挑戦してみましょう。はじめに、どのようなカーテンを仕立てるかを計画します。設置場所を決めるために、まずはネットづくりの基本からおさえていきます。



ネットの両端は左右のポールに直接固定します。結束バンド（インシュロック）を使うと簡単です。



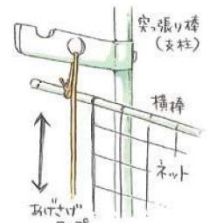
ポールにネットを通す際にジグザグに通すと安定します。



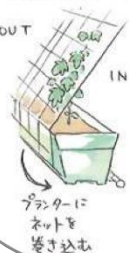
洗濯用の突っ張り棒を上下さかさまにして使うことで、棒を通す穴の位置を高くすることができます。

### ステップアップ

横棒を直接固定せず、ロープを使ってくりつけて手の届く範囲に固定すると、台風が来た時など簡単にネットを下せるので便利！



ネットはプランター-外側に



プランターにネットを巻き込む

あらかじめ設置されている竿受けを利用しても良いです。

## 工夫次第でいろいろな取り付け方ができる

ご自宅の庭や畑の土に直接植えるのがおすすめですが、難しい場合は、できるだけ大きなプランターを用意しましょう。ネットの固定方法はご自宅や事業所の環境に合った方法を選んでください。場所を選ばない自立式で設置する方法もあります。

**注意事項** 近隣住民の迷惑にならないよう、また安全のため以下の点に気をつけましょう

- ・避難経路の確保
- ・排水溝や排水口の確保と清掃
- ・ベランダの場合は手すりより内側に設置

### ● 天井や壁にフックを取り付ける



貼付フックは壁材に適したものを選びましょう。ネジ式にはS字フックを組み合わせて便利です。購入の前に耐荷重を確認してください。

### ● 一戸建てなら二階部分を利用



二階の柵や手すりにくくと、大きなカーテンをつくりやすいです。雨どいでも代用できますが、いずれも耐荷重には注意してください。

### ● 自立式



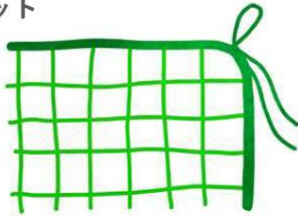
プランターに支柱を固定させるタイプや、陰をつくりやすいアーチタイプなどさまざまなバリエーションがあります。

# 道具をそろえよう

豊田市緑のリサイクルセンター等では、土壌改良堆肥「ecoグリーン」を販売しています。保水性と通気性に優れており、土に混ぜて使っていただくだけで土壌を柔らかくする効果があります！コンテスト参加者には先着順で無償配布しますので、ぜひご利用ください。

どれくらいの大きさのカーテンを作るかを決めたら、次は必要な道具を揃えましょう。園芸店やホームセンター、通信販売で手に入ります。迷ったら、お店の人に相談してみてください。

## ・ ネット



網目は10cmがおすすめです

## ・ 支柱ほか



P.3 参照

## ・ 培養土



初心者は野菜用培養土に1割程度の腐葉土を加えて下さい。

## ・ 鉢底石（または鉢底ネット）



## ・ プランター



75×25×30cm以上のなるべく大きなサイズ

地植えの方がお手入れはラク！

## 病害虫対策

病害虫対策の基本は、丁寧な手入れです。被害が出た部分や雑草はもちろん、古い葉もこまめに取除いて風通しをよくします。それだけでは防ぎきれない場合、近隣に配慮し市販の防虫用資材や殺菌剤を使いましょう。症状に合わせてうまく活用し、なるべく使わないように育てましょう。

## ・ たね（または苗）



初めての方は作りやすいゴーヤーがおすすめです。

## ・ 肥料



液体・固形タイプもあります

## ・ ジョウロ/スコップなど



## 水やりのコツ

上手にグリーンカーテンを育てるには、水やりが大切です。いくつかのポイントをおさえて、元気なカーテンをつくりましょう。

エコなひと工夫♪

雨水を使用すると、さらにエコ！



### 梅雨明けを境に変わります

#### 【梅雨明け前】

「水のあげ過ぎ」による根腐れに気をつけてください。2～3日に一度のペースで充分です。ただし、1回でたっぷりと水をあげます。プランターなら底から水が流れ出る量が目安です。

#### 【梅雨明け後】

1日1回は土全体にいきわたるように与えましょう。真夏は水分を奪われやすいので、様子を見て2回に増やしてください。しおれていたら、時間帯にこだわらず水を与えます。

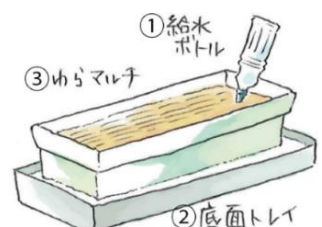
### 長時間外出する時は…

【①給水ボトル】2Lのペットボトルに水を入れ、キャップ部分にドリップ灌水用チューブを取り付けます。プランター1個につき2本程度設置します。

【②底面トレイ】プランターより大きいバット（水受け）に水を満たし底面からの給水を促します。

【③わらマルチ】土にワラなどをかぶせて、土表面からの蒸発を抑えます。

▶ 長時間外出しないときでも、暑さが厳しい日の対策に！



# ゴーヤの育て方

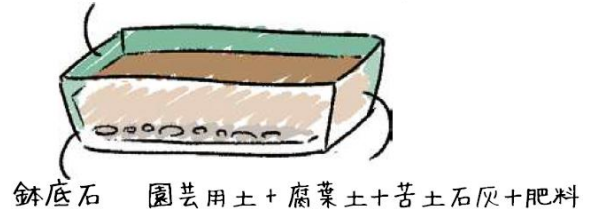
オススメ!

ゴーヤは病害虫や暑さに強く、育てやすい野菜です。プランターで栽培できるので、マンションのベランダを始められる方や、初心者さんには特におすすめです。

## 1 土づくり (3~4月)

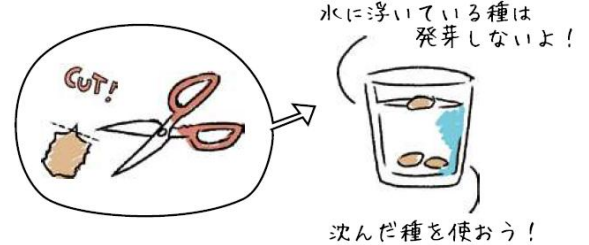
鉢底石や炭をプランターの底が隠れるくらい(厚さ1~2cm程度)敷きます。次に、園芸用土に1割程度の腐葉土と苦土石灰2にぎり肥料ひと握りを混ぜ合わせ、上から1~2cmの位置(ウォータースペース)までふんわりと入れて、植付けまで2~3週間寝かせます。

2~3cmの「ウォータースペース」をあける



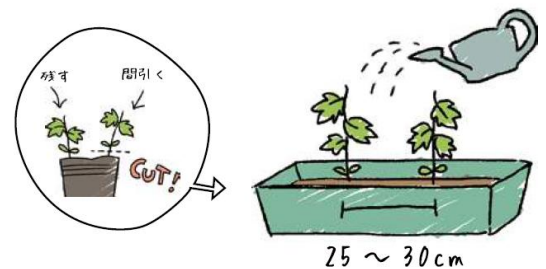
## 2 種まき (5月)

種まきの前日、種の突起部分の先を少し切って一晩吸水させ、発芽しやすい状態にします。この時、水に浮いた種は発芽に不向きなので取り除きましょう。3号サイズのポットを用意し、深さ1cmの位置に2~3粒ずつまいて、土をかぶせてたっぷりと水を与えてください。



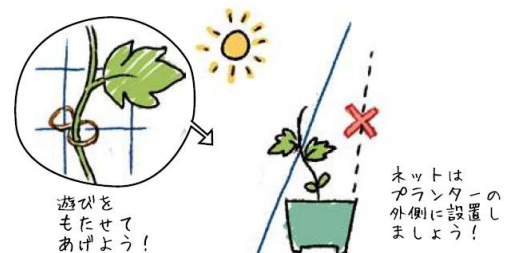
## 3 育てる (6月~7月)

およそ10日前後で芽が出ます。本葉が2~3枚になったら、元気な苗を残して間引きします。この時、根を傷つけないようハサミでカットしてください。その後、プランターに25~30cm間隔で植えます。つるが伸びてきたら、ゆるめの8の字結びや短い支柱を用いてネットに誘引しましょう。



## 4 摘心 (7月)

親づるが1mくらいまで育ったら、親づるの先を2~3cmカットしてください(摘心)。摘心することで、子づる孫づるがよく育ち、葉がたくさん茂るようになります。ネットからはみ出たつるは切ってしまうでしょう。水やりは1日1~2回で、暑さや天候に応じて調整してください。



## 5 受粉・追肥 (7月~9月)

開花したら、雌花(根元に小さいゴーヤがついています)に雄花をくっつけて人工的に受粉させることもいいでしょう。この時期に肥料を追加(追肥)しましょう。固形肥料の場合は月に1度、株元から離れたところにひと握りほどパラパラと撒きます。液体肥料の場合は、希釈倍率に合わせて水で薄めたものを、週に1回の頻度で水やりの代わりに与えましょう。即効性があるので、弱っているときは液体肥料がおすすめです。

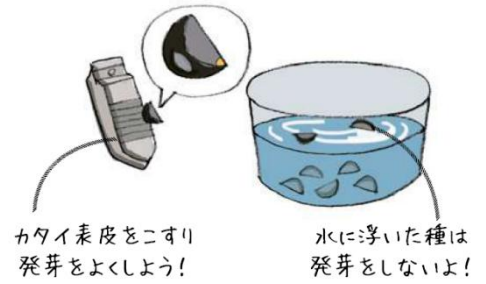


プランターで育てるゴーヤは市販品のように大きくなりにくいですが、イボイボの谷間が周辺より薄くなってきたら早めに収穫してください。「もう少し」と待っていると、黄色くなっていることがあります。鮮度が落ちやすい野菜なので、早めに食べましょう。

# アサガオの育て方

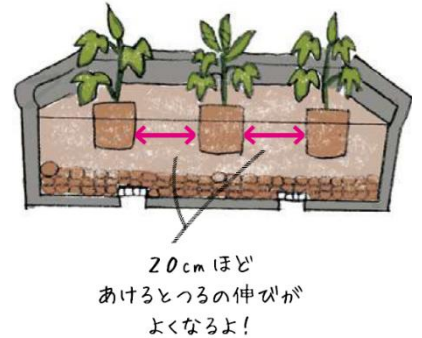
## 1 土づくり (3~4月)

鉢底石や炭をプランターの底が隠れるくらい（厚さ1~2cm程度）敷きます。次に、上から2cmをウォータースペースとして残し、よくほぐした培養土に1割程度の腐葉土と苦土石灰ひと握りと肥料ひと握り入れて、2~3週間寝かせます。



## 2 種まき (5月)

紙やすりや爪切りで、種の丸い面2~3回こすって傷をつけます。色の違うへそ部分（発芽部）は傷つけないように注意してください。その後一晩吸水させ、底に沈んだ種からふくらんでいるものを選びます。3号サイズのポットを用意し、深さ1~2cmの位置に2粒ずつまきましよう。しっかりと水やりをした後は、2~3日に1回のペースで充分です。



## 3 間引き・摘心 (6月~7月)

芽が出たら、子葉のうちに生育の良くないものを間引きします。その後、プランターに20cm間隔で植えつけます。本葉が4枚ほどになったら、親づるの先を摘み取りましよう（摘心）。子づるが伸びやすくなり、すきまのないカーテンになります。



## 4 追肥 (7月~9月)

梅雨が明けたら肥料を追加（追肥）します。窒素・リン酸・カリが等分の固形肥料を月に1度、株元から離れたところにひと握りほどパラパラと撒いてください。弱っているときは液体肥料を散布する方が効果的です。水やりは1日1~2回、底から水がしみ出るくらいあげましよう。



## 5 摘らい (7月~9月)

グリーンカーテンではつるの育成が大切なので、本葉が10枚ほどになるまではつぼみができても摘み取りましよう（摘らい）。病原菌が入り込む原因になるので、混み合った場所の葉や地面近くにつぼみも摘み取ってください。つるがネットからはみ出すくらいになったら、はみ出た部分は切りましよう。

花が咲き終わったらその都度付け根から折り取ると、種づくりに養分が奪われず開花を楽しめます。

# あとかたづけ

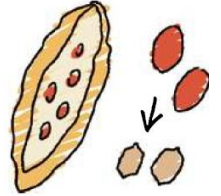


収穫（開花）後…

種をとって後かたづけをしましょう。きちんと保存すると種は長持ちします。秋になって枯れ始めたら、外してネットをしまえます。

## ゴーヤ（保存期間：2～3年）

実が黄色からオレンジになったところに採取します。熟れすぎると自然に割れて落ちるので、階下に落とさないよう注意が必要です。赤い種衣は水で洗い落してから、外で乾燥させます。外袋などに密封したら、冷暗所で保存しましょう。



## アサガオ（保存期間：3～4年）

さやが丸くなり、黄色味を帯びてきた頃が採り頃です。茶色になると種が飛び散ってしまいます。さやは紙袋にそのまま入れて、風通しの良い日陰につるしましょう。乾燥したら種だけを採り出して、ビニールや缶に入れて冷蔵庫で保存してください。



土はリサイクルして保存しよう

1年間お世話になった土ですが、通常は養分不足や劣化で同じ土は使えません。ですが、ひと手間加えると再利用できる状態に復活します。ぜひ土のリサイクルにも取り組んでみましょう。



① 土をふるいにかけて根などを取り除く



② ふるいにかけて土を黒いビニール袋に密閉し、直射日光に数日間当てて消毒する



③ 日光消毒した土の20～30%を目安に腐葉土や堆肥を混ぜ合わせる



④ 苦土石灰を土の上につりかけて、良く混ぜる



⑤ ビニール袋に入れて、翌年使用するまで休ませる



つるは燃やすごみで捨てよう

ネットからはがした後は、燃やすごみで捨ててください。根を抜いてしっかり枯らすと、ネットからはがしやすくなります。



ネット、プランター、支柱は日陰に保管しよう

日光に当たっていると劣化してしまうので、日陰に保管しておきましょう。



連作障害について

同じ科目の野菜を同じ土で栽培することを連作といいます。ゴーヤやヘチマのウリ科、ナス、トマト、ジャガイモなどのナス科など、連作には不向きな植物があります。“連作障害”と呼ばれ、土の養分のバランスが崩れたり病害虫の定着する可能性が高く、生育不良が起こりやすい科目なのです。相性のいい科目の植物を栽培すれば問題なく土を再利用できるので、毎年の植え替えを楽しみながら植物に対する理解を深めていきましょう。

ゴーヤの後作には、秋に実るスナックエンドウがおすすめ！

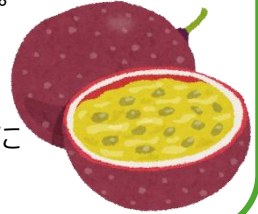
# 色んな植物に挑戦してみよう！

定番のゴーヤやアサガオ以外にもつる性の植物はたくさんあります。色んな植物に挑戦し、グリーンカーテンを楽しんでみませんか？

## ◆パッションフルーツ（トケイソウ）

葉の繁る期間が長く、4～10月ごろまでカーテンを育てることが出来ます。果実は甘酸っぱく、南国のフルーツらしい風味を楽しめます。

開花しても1日で萎んでしまうため、人工授粉をすることで結実しやすくなります。そのため、開花しているのを見つけたら、なるべくその日のうちに授粉を済ませることがポイントです。



## ◆ヘチマ

ヘチマは管理が簡単で、初心者さんでも育てやすい植物です。また、ヘチマは食用以外にも「ヘチマたわし」等さまざまな用途で楽しむことができます。7月頃に咲く黄色い大きな花は、濃い緑の葉や夏の青空とのコントラストが綺麗に映えます。

草丈は3m～8mまで伸び、実は最大で60cmほどにもなりますが、食用にする際は小さいうちに収穫するのがポイントです。

畑であれば自然と受粉する可能性が高いですが、虫が少ないベランダ栽培などの場合は人工授粉をしてみましょう。また、葉に白いカビが生える「うどんこ病」を予防するために、風通しの良い環境をつくってあげることが大切です。

葉が重なり合わないよう株間を十分にあげ、葉が茂ってきたら、混みあっている部分は適宜カットしましょう。



## ◆オカワカメ（アカザカズラ）

暑さや病気に比較的強く、初心者でも育てやすいです。葉やムカゴを食べることができ、葉は加熱するとぬめりが出るのが特徴です。

ただし、ほとんど枝分かれしないため、グリーンカーテンにするときは、栽培初期から頻繁に摘心し、分枝する必要があります。

【野菜・果物】・きゅうり ・いんげん ・シカクマメ ・ブドウ ほか

【草花】 ・クレマチス ・ヤマホロシ ・ルコウソウ ・フウセンカズラ ほか

土のブレンドに挑戦したり、暑い場所を探してグリーンカーテンの設置場所を工夫したり、より効果的に暑さ対策をしてみよう♪



令和8年3月

発行元：豊田市 環境政策課

本冊子は、NPO 法人緑のカーテン応援団の「緑のカーテンのつくりかた」及び刈谷市の「グリーンカーテン作成マニュアル」を参考に、豊田市 環境政策課が制作しました。