

お花や植物が持つ **Flower**

#ビタミンF

驚きの効果があるんです!

FLOWER

お花を食べることで得られる #ビタミンF の効果

気持ちが明るくなり
不安や悩みが
軽くなる!



植物が出す
「緑の香*」のおかげで
よく眠れて
免疫力UP!



自分のために、大切な家族のために
お部屋にお花を飾りましょう。

*「緑の香 (Green Odor)」とは、「緑の葉っぱが出す香り」です。(1996 山口大学 畑中 顕和先生)
2006 「花の家庭でのエコ調査」ハーバード大学医学部 N.Etcoff
2018講演 「疲労回復の科学の進展-花や緑の効果も紐解く」 理化学研究所 水野敬先生

GREEN

グリーンを食べることで得られる #ビタミンF の効果

集中かも
UPして
在宅ワークや
勉強が
はかどる!



明るい
場所に置く
+
換気することで
お部屋の空気が
さらに
キレイに!

花やグリーンがある部屋では、ストレス状態が緩和され
リラックス効果も得られる、という研究結果も!

2019 米国abcNEWSで紹介されたイリノイ大学の研究
千葉大学環境健康フィールド科学センター宮崎良文先生
「花きの効用に対する正しい知識の検証・普及事業パンフレット(農林水産省)」より

GARDENING

園芸を楽しむことで得られる #ビタミンF の効果

太陽をあびて
植物に角触れ合うことで
気分転換に!

花を咲かせる喜びが
心を穏やかに保ってくれます。
ぜひ、お子様とご一緒に
おうち園芸を!



2008 「高齢者のガーデニング作業に関する調査」カンザス大学 S.A.Park, C.Shoemsker

GIFT

花を贈ることで得られる #ビタミンF の効果

「いつもありがとう」
はそばにいてることを伝えてくれる
フラワーギフト

あなたの気持ちが
「瞬時に」
まっすい伝わります!



2005 「花の感情への影響調査」ラトガース大学 J.Haviland-Jones, H.H.Rosario 等

#ビタミンFには私たちの心を癒してくれる“ちから”があります。

そんな体験を #ビタミンF をついで

ぜひSNSに投稿してくださいね。

