

花は、心模様まで変えるインテリア。

# # ビタミンF

## 花や植物の驚きの効果「ビタミンF」

花やグリーンがある部屋ではストレスがやわらぎリラックスできる、という研究結果も。  
「ビタミンF」のFはFlowerのF、“花のちから”をぜひ体感してみてください。

### Flower



- ・明るい気持ちになり、不安や悩みが軽くなる
- ・「緑の香」\*のおかげでぐっすり眠れ、良質な睡眠で免疫力が高まる

\*「緑の香 (Green Odor)」とは、「緑の薫っばが出す香り」です。(1996 山口大学 徳中順和先生)  
2006 「花の家庭でのエコ調音」ハーバード大学医学部 N.Etcoff  
2018 講演「癒や田園の科学の進展 - 花や緑の効果も紐解く」理化学研究所 水野敬光

### Green



- ・集中力が高まって仕事や勉強がはかどる
- ・明るい場所に飾って換気もすれば、部屋の空気がキレイに

2019 米朝 abcNEWS で紹介されたイノイノイ大学の研究  
千葉大学環境健康フィールド科学センター 高嶋良文先生  
「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



- ・太陽をあびて植物と触れ合うことで、気持ちが明るくなる
- ・花を育て咲かせる喜びが、心を健やかに保ってくれる

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.Shoemaker

### Gift



- ・「おめでとう」「ありがとう」「ごめんね」、フラワーギフトはあなたの気持ちが瞬時にまっすぐ伝わる
- ・「口で言えないことは、花で言う」イタリアにはそんなことわざも！

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  
2013 「HOW TO 花贈り～気持ちも花にのせて」(朝日出版社)  
パンシェッタ・ジローラ氏でフラワー・パレンティンインタビューより

