

お花を飾ること  
で  
得られる

# #ビタミンFの 驚きの効果

Flower

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<sup>\*</sup>」のおかげで  
よく眠れて  
免疫カ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

#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 をつけ

ぜひSNSに投稿してくださいね。

