

特集
1

新緑の森で

パワーチャージ

最近、お疲れ気味のあなたへ。
元気を取り戻すためのささやかな方法をお伝えします。
それは、身近にある自然に目を向けること。
森には心と体を癒やしてくれるパワーが秘められています。

森を歩いたり、木に触れると、なんだかほっとする……。私たちが感覚的に知っている「自然に触れた時の心地よさ」について長年、研究してきたのが千葉大学の宮崎良文さん（環境健康フィールド科学センター）。「森林浴にはストレスを和らげる健康効果があり、予防医学につながる」ことをさまざまな実験で明らかにしてきました。例えば、森をゆっくり歩いた時の心身の変化をフィールド実験で検証。脳活動や血圧、唾液に含まれるコルチゾール

私たちの体は森に シンクロナイスする

千葉大学
環境健康フィールド科学センター
宮崎良文さん
(みやざき・よしふみ)



森林浴研究が専門。東京農工大学修士課程修了、東京医科歯科大学医学部助教、森林総合研究所生理活性チーム長を経て、千葉大学環境健康フィールド科学センター教授、副センター長を務める。2019年から同センター特任研究員、グランドフェロー。主な著書に『自然セラピーの科学』（朝倉書店）、『Shinrin-Yoku（森林浴）心と体を癒す自然セラピー』（創元社）などがある。
<http://www.fc.chiba-u.jp/research/naturetherapy/>

(ストレスが負荷されると増加するホルモン)の量などを測定・分析すると、森を歩いた後ではストレスが軽減。血圧が高めの人は下がり、日常(会社)に戻って5日たっても正常値を保ち続けます。

いま「森林浴」には海外からも関心が寄せられています。もともとは1982年、林野庁長官だった秋山智英氏によって提唱された言葉ですが、その後、「森林セラピー」の研究が充実したこともあり、宮崎さんが英語で執筆した『Shinrin-yoku』※は世界16カ国で出版される広がりを見せています。

「背景には都市化によるストレスがあります。人間の体は600万〜700万年もの間、自然に適応して生きてきました。産業革命によって都市化・産業化が急速に進みましたが、200〜300年では人間のDNA(遺伝子)は変わらない。私たちの体は自然環境に対して無意識にシンクロナイズ(同調)するのです」(宮崎さん)

※『Shinrin-yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation』 訳本:『森林浴』(創元社)



青森県深浦町の十二湖(白神山地)

森の楽しみ方は十人十色
自分の好みのスタイルで

では、森林浴の具体的な方法とは？

「簡単に言うと、自分の好みに合わせて、森林を楽しむこと。お疲れの人、強いストレスを感じている人ほど健康効果を得られます」(宮崎さん)

森の中で座っているだけでもリラックス度はアップ。屋内で花や植物を見たり、モニター画面に映る森林の映像を眺めた時も、脳前頭野活動や自律神経活動が鎮静化します。興味深いのは「手で木材に触れる実験」。手のひらでさまざまな種類の木材に触った時の生理反応を測定したところ、塗装されていない木材に触れた時、最もリラックス効果が高かったそうです。手のひらはセンサー。触れた時の心地よさに体は敏感に反応するのです。近くに散策できる森がない、虫が嫌い、足腰に自信がない…。「そんな方は身近にある『小

「小さな自然」を日常に

身近に小さな自然を置く → 居心地がよくなる → 生理的リラックス → 免疫カアップ → 病気の予防



近所の公園を散歩



エッセンシャルオイル（精油）

花や樹木の香りを手軽に楽しめる。バラの香りは脳前頭前野活動を鎮静化



花を飾る

バラの花を眺める実験でリラックス度は上がり、ストレスが軽減された



グリーンを身近に

観葉植物、盆栽、ベランダガーデンなどの鉢植えも「小さな自然」



ヒノキ風呂

ヒノキの香りと肌触りを満喫できる木材セラピー



木製の食器やカトラリー

家具やキッチンの小道具にも木製品を。無塗装材のほうが、ウレタン塗装やガラス塗装よりリラックス効果が高い

モニター画面の森の風景でもOK!!

モニター画面に自然の風景を映す

視覚情報は大切。心地よい画像をモニター画面の中にも設置



自然のどんな小さな要素でも、生理的なリラクゼーション効果を得られることが分かっています。ポイントは、自分で行動し、好きなものを能動的に選ぶこと。自然の音（小鳥のさえずりなど）を聞くのでもいいですよ。



「小さな自然」を楽しんでほしい。花を一輪飾るだけでも気分が変わるし、近所の公園なら気軽に出かけられると思います。森の歩き方にも決まりはありません。好みは十人十色。自由に自分の好みのスタイルで森を楽しんでください」(同)

長野県軽井沢町の信濃路自然歩道

森林セラピー基地

全国にはNPO法人森林セラピーソサエティの認定を受けた森が65カ所あります。どの森も自由に散策でき、希望に応じて森林セラピーガイドが森歩きをサポートするプログラムが用意されています。その中でも、「特におすすめの基地」として、2つ星の認定を受けているのが、長野県信濃町の「癒しの森」と島根県飯南町の「ふるさとの森」です。

NPO法人 森林セラピーソサエティ <https://www.fo-society.jp/>



5月初旬の御鹿池



森の中のハンモックでのんびり

★★ 長野県信濃町 信州信濃町 癒しの森

黒姫山と野尻湖を有する長野県信濃町。「癒しの森」とは信濃町の自然や森を広く指しています。森林セラピーガイドの資格に加え、町独自に森林メディカルトレーナー（医師と連携しながら森林セラピーのサポートを行うガイド）の研修も行っています。「癒しの森コース」として、御鹿池を周回するコース、野尻湖を眺めることができる“象の小径コース”などがあり、ノルディックウォーキング体験、アロマウォーター蒸留体験など体験プログラムも多彩です。

信州信濃町 癒しの森 <http://iyashinomori.main.jp/>

★★ 島根県飯南町 いいなんちょう ふるさとの森

出雲縁結び空港から車で約1時間半。広島県との県境にある飯南町は、たたら製鉄の集落が明治期まであったエリア。ふるさとの森には森林セラピーロードが4コースあり、ウッドチップを敷いて歩きやすいように整備されています。春はヤマシャクヤクの群生、夏はヒメボタルの乱舞との出会いが。赤名湿地散策、シャワークライミング、苔玉作り体験などのオプションもあり、隣接するホテルに滞在する「飯南町さつやまりトリートツアー」も人気です。

飯南町 森林セラピー

<https://www.satoyamania.net/forest-therapy/>



赤沢森林鉄道



奥多摩セラピーロード



樽田の池

★ 長野県上松町 赤沢自然休養林

樹齢300年を超える天然木曾ヒノキが林立。1982年に国内初の森林浴大会が開催された森林浴発祥の地。GWから開園予定（11月上旬まで）。

上松町観光サイト

<https://kiso-hinoki.jp/>

★ 東京都奥多摩町 おくたま巨樹に癒される森

町内全域が秩父多摩甲斐国立公園に含まれる東京都奥多摩町。「奥多摩セラピーロード」は、全国初の森林セラピー専用コースとして設計された「香りの道 登計トレイル」をはじめ全5コース。

奥多摩森林セラピー

<https://www.okutama-therapy.com/>

★ 新潟県津南町 樽田の森

中越地方に位置する津南町は全国的にも屈指の豪雪地帯。信濃川水系によって形成された広大な河岸段丘に広がる「樽田の森」には津南町が保護育成しているブナ林がある。

森林セラピー基地「樽田の森」

<http://bunamori.info/>

私のまいにち

2021
5
May
No. 736

付録

NICO'S
RECIPE
BOOK

5月のことば

「触れる」



特集

新緑の森でパワーチャージ
からだに優しい発酵グルメ

好評
連載

川上弘美「あかつき便り」 姜尚中「老いる力」

「いわさきちひろ」
抽選でプレゼント ギズ
クリアファイル
季節のポストカードと
はがき用フレーム

ごぼう茶でスツキリ!

美味しく飲んでお通じ改善へ!ごぼう茶で健康習慣!



臨床 試験済

イヌリンとクロロゲン酸が 腸内で大活躍!

食物繊維「イヌリン」とポリフェノールの「クロロゲン酸」で腸内環境を改善へ!

便量を増やす!

通販限定
プレミアムごぼう茶

機能性表示食品

届出番号 D461

■機能性関与成分(1包(2g)あたり(抽出後)):イヌリン100mg、クロロゲン酸1mg
■届出表示:本品にはイヌリン、クロロゲン酸が含まれているので、お通じ(便量)を改善する機能があります。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。



あじかん焙煎ごぼう茶
プレミアムブレンド
「ごぼうのおかけ」
お試しサイズ(7包入り)
ティーバッグタイプ 内容量:2g×7包入り

通常価格 900円
(税込)が

33% OFF

600円(税込) 送料0円

煮出し・水出し OK!
[1包で1~1.2L分]

日本初
※2-ごぼう茶で初の機能性表示食品 TPCマーケティングリサーチ(株)調べ

▼お電話でご注文の方におトクなご案内が!▼

ご注文の際は
私のまいにちを見た
とお伝えください

通話料 無料

☎ 0120-333-214

[受付時間]7:00~21:00
[土・日・祝日も承ります]

●商品はゆうパケットに1週間前後でお届けします。●お支払いは郵便、銀行、コンビニ振込でお願いします(代引不可)。商品発送後14日以内にお振込みください。●商品到着後8日以内なら、未開封に限り返品可能です。お客様の都合による返品の場合、返送料はお客様の負担とさせていただきます。不良品交換、誤品配達交換は当社負担とさせていただきます。●お客様の個人情報は、商品の発送、お知らせ、法令に基づく行政機関への提出に利用いたします。<後払い決済について>後払いのご注文には株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いwizサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。ご利用限度額は累計最高で55,000円(税込)です(他購入店のNP後払いご利用分も含む)。

株式会社 **あじかん** ヘルスフード事業部
〒733-0833 広島県広島市西区
商工センター五丁目5番24号

J-GMA
公認誌団法人日本通販販売協会
GMP
ISO9001