

お花を食卓に飾ること
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」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

#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。

