

4大特別付録 ①「元気脳」ダイアリー ②たしの極意 ③「防災力」強化BOOK ④サバイバルシート

# NHK ためしてガッテン

目からウロコの別冊講座が満載  
「食」・「健康」・「暮らし」・「快適マガジン」

アスコム ASCOM  
http://www.ascom-102.jp

特別付録が  
つももって **創刊2周年大感謝号!**

Vol. 10

**秋**  
2005  
690



「お肉」につながる!  
**肉食のススメ**

**肩こり」&「四十肩・五十肩」すっきり解消法!**

**秋の寒天生活**

ガッテン流 非常時に役立つ「サバイバルシート」付き!  
**「防災力」強化BOOK**

料理が10倍  
うまくなる! **たしの極意**

記憶力&頭の回転アップ!  
うっかりミスやボケも防止!

脳を活性化する! **「元気脳」ダイアリー**

# 「元気脳」の作り方



グリーン効果  
特別  
実践編

緑に囲まれて頭すっきり！  
暮らしの中でグリーンを楽しむ

脳の作業効率を高めて、疲れにくくするという力を持つグリーン。ここでは、そんなグリーンを家の中で簡単に楽しめる方法をご紹介します！

脳の疲れを取るだけではない！  
グリーンが持つ7つのパワー

今回、インドアグリーンを楽しむ方を教えてくれたのは、室内やベランダでのガーデニングに詳しい大林修一さん。

大林さんによると、じつはグリーンは脳の疲労軽減に効果があるだけでなく、そのほかにもさまざまなパワーを持っているそうです。それは……

- ①鎮静作用…グリーンに囲まれると血圧が低くなって筋肉がほぐれ、脳のα波が増加します。
- ②香りの効用…植物の香りを活用したアロマセラピーは、今注目されている自然療法の一つです。
- ③ストレス軽減…植物に接することでストレスを軽減できます。
- ④空気の浄化作用…ホルムアルデヒドなどの汚染物質を除去します。
- ⑤疲労回復…植物から出るマイナスイオンは、疲労回復に効果的。
- ⑥乾燥防止…植物から出る水蒸気は、室内の乾燥を防止します。
- ⑦カビの繁殖を抑制…植物から出るファイトケミカルという物質が、カビの繁殖を抑えます。

ハイドロカルチャーで  
手軽に観葉植物を楽しむ

では、グリーンを手軽に楽しむためのコツは？  
「観葉植物の多くは耐陰性があるので、室内で育てるには最適です。とくに、ハイドロカルチャーと呼ばれる栽培方法がおすすめ。人工培土を使い、鉢底に少しだけ水をためて植物を育てるので、毎日水やりをする必要がなく手間がかかりません。また、土を使わないので清潔です」(大林さん)  
ハイドロカルチャーに必要な材料は、一般の園芸店などで購入できます。お気に入りの植物を見つけて、ぜひ、グリーンの効用を手軽に味わってみてください。



大林修一先生  
(社)日本インドア・グリーン協会会員、東京グリーンサービス事業協同組合理事、(株)プラネット代表。



(左奥)ウンベラータ、(テーブル上)ザミア  
(テレビ右横)ストレリチア・オーガスタ  
(時計右)ソテツ (ソファの向)アルティシマ

リビング Living

大きな観葉植物をコーナーに置き  
ゆったりとした存在感を楽しむ

比較的空間に余裕があるリビングでは、コーナーに大きめの観葉植物を飾ると部屋の雰囲気ガラリと変わることが出来ます。また、緑の面積の大きい観葉植物は、空気の浄化力もあるので、多くの人が集うリビングにぴったり。小さなものは、テーブルや棚にまとめておくと、バランスよく

飾れます。  
同種類のグリーンではなく、質感や葉の形、色が違う物などをコーディネートすることがポイントです。  
夜は、大きな観葉植物をライトアップすると、天井や壁などに葉の形が映し出され幻想的な空間を楽しめます。

選び方のポイント

ゆったりとくつろげる空間にするために、見た目に優しい観葉植物を選びましょう。大きいものでは、ピロウヤシ、ベンジャミン、ドラセナやストレリチア・オーガスタなども人気です。  
また、テーブルの上には、ブミラヤシマトネリコなどの寄せ植えを置くのもおすすめです。



Before  
グリーンのない部屋  
部屋全体が殺風景な印象。部屋に彩りを与えてくれるのが緑の一番の魅力です。

※グリーンは、手入れを怠ったり水を与えすぎると、カビを発生させてしまう原因となることがあります。ご注意ください。