

データ番号	210
効用の種類	香りによる生理・心理的効用
見出し	森林内では疲労の回復が早い
出典	「資料 花と緑の効用」群馬県花の総合センター 次長 亀井孝祐
内容	樹木には、心にやすらぎを与え疲労回復、血圧降下、鎮静作用等の効果がある「テンペン」や精神安定、ストレスを解消する「フィットチッド」という揮発性芳香を放つものが多い。被験者に20分間ペダルを漕がせ、その直後と5分後の心拍数を測った結果、都内では160（直後）→99～100（5分後）だったのに対し、森林内では157（直後）→74～75（5分後）となった実験がある。森林内では、負担も軽く疲労回復も早いことが証明されている。
備考	