



## 代表的な観葉植物の紹介

ポトス (室内)



サトイモ科エpipレヌム属。つる性植物なので、ヘゴ板にはわせたり、つり鉢で垂らして栽培も可能。葉は、上に登ると大きくなり、下に垂らすと小さくなる。

シェフレラ (室内外)



ウコギ科フカノキ属。葉は斑入りと青葉がある。耐陰性植物。関西なら戸外で冬が越せる。玄関先やベランダに放置しても大丈夫。

ローズマリー (戸外)



伸びてきた茎を切れば、枝分かれしてボリュームが増す。強い抗酸化作用があり、認知症防止の効果があるといわれており、毎日、枝葉をしっかり握りしめ、手の平に付着した香りを嗅ぐと記憶力がアップするかも!?

オカワカメ (グリーンカーテン)



2ヶ月で緑のカーテンのように窓を覆います。窓際の室内でも育てることができる健康野菜。柔らかな葉はさつとゆでておひたしに。年々肥大する根塊もおいしく、すりおろしてとろろにしても美味。

### “トミー”こと

富山先生をご紹介!

とみやま まさかつ  
富山 昌克 さん

藤井寺市在住の園芸研究家。テレビやラジオへの出演や、学校での園芸教育・講演などを通して、園芸の普及活動をされています。平成24年から緑化推進協議会委員、平成25年から景観審議会委員として、市のまちづくりにも積極的に参加されています。

～トミーと学ぶ 植物の知られざる一面!～

## 心もお部屋もきれいに!

植物の機能をうまく使いこなしたい!という初心者を対象に、観葉植物を中心に様々な植物を紹介する新コーナーです。不定期で連載します。



### 第1回 観葉植物の機能や効果とは?

— バイオフィリアな生活を始めませんか? —

#### バイオフィリアとは?

「バイオ=生命(植物)」と「フィリア=愛好」を合わせた造語です。1984年にアメリカの生物学者エドワード・O・ウィルソンによって提唱された「人間には自然とつながりたいという本能的欲求がある」という概念で、自然が人間にもたらす効果を指します。

室内に植物を多く取り入れることで、開放的な空間を作り出すことができ、機能面では空気清浄、リラックス効果などがあります。室内空間の約10%程度の植物を置くことが美的にも機能的にもよいと推奨されています。

#### 効果1 自然な加湿をし、室内汚染物質を減少させる

NASAの研究では、観葉植物を住環境に置いて管理するだけで、効率的に室内汚染物質を除去することができるといわれています。ホルムアルデヒド(室温で気体になる発ガン性物質)を葉から吸収し、有機酸・糖・アミノ酸などの違う物質に転換することができるオリヅルランという植物もあります。

#### 効果2 人の心身機能を安定させる

植物の香りは植物の言葉といわれ、揮発性物質(香り)を放出し、人の心身機能を安定させる効果があります。優しくうっとりするような「花の香り」。桃の花、干し草などのこってりした蜂蜜のような「甘い香り」。踏まれた草の若々しい「青葉の香り」。杉や松の枝葉が放つ鋭くすがすがしい「針葉の香り」など。お好みの香りを取り入れてみませんか。

#### 効果3 夜間の二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の放出が少ない

植物も夜間は呼吸をしてCO<sub>2</sub>を放出します。コチョウランやサボテンなどの多肉植物は、水が少ない地域でも生存できる仕組みを持っており、屋間気孔を閉じて水分の損失を抑え、夕方、光合成に必要なCO<sub>2</sub>を吸収するので、夜間のCO<sub>2</sub>の放出が少ない優れた植物です。室内の消臭効果もあるといわれています。

次回は7月号  
予定

水の管理がしやすいハイドロカルチャーを使った観葉食物の育て方を紹介!