

みどり はじめました。

写真・作 富山 昌克

新コーナー！

初心者でも気軽に、ゆるっと育てられる観葉植物やハーブをご紹介します。健康へのうれしい効果はもちろん、育てることを感じられる“小さなお得感”にもフォーカス。日々の暮らしに、そっと潤いを与えてくれるプランツたちです。まずは“植えること”から。それが、いちばん手軽で心地よいセルフケアの第一歩になります。

“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。TV番組やラジオ、YouTube「ショクナナ」などで活躍。大学や専門学校でも講師を勤め、市緑化推進協議会・景観審議会・教育委員会などでも委員を兼任。著書多数。



テーマ ハーブの効用

「緑を見るだけで、血圧が下がる」そんな研究があるのをご存じですか？食育と同じように、花や緑に触れる「花育」は、子どもだけでなく大人の心と体にもやさしく働きかけてくれます。初回は、暮らしにすぐ取り入れられる「ハーブの効用」をテーマに学びます。植物のチカラを体感する一步を、一緒に踏み出してみませんか？



香りで癒す、ご褒美時間 ラベンダー

香りでリラックスし、やさしく眠りへ誘うハーブです。暑さに弱いイングリッシュラベンダーは関西では一年草感覚で楽しむのがオススメ。暑さに強いフレンチラベンダーは夏越ししやすいのが魅力。暮らしにやさしい“ご褒美時間”をくれる植物です。



育て方のポイントは“光” ローズマリー

集中力と記憶力を高めてくれる頼もしいハーブです。「血流・神経・抗酸化」に同時にアプローチする低木性ハーブで、直射日光をしっかりと当てるのが理想。基本的には戸外で一年を通して栽培します。



切っても切っても復活!不死身ハーブ ミント

消化を助けてくれる爽やかなハーブです。ミントティーでリラックスしたり、アイスクリームに添えて清涼感をプラスしたりと、日常に手軽に取り入れられます。栽培は驚くほど簡単。根が生きていれば何度でも再生します。



触れて広がる爽快感 アロマティカス

触れるとミントにほんのりアップルを重ねたような、甘く爽やかな香りが広がり、心を穏やかにしてくれるハーブです。抗菌・抗ウイルス作用もあり、体調管理をサポート。日当たりを好み、十分な光で香りも安定します。