

# 旅産業

地域資源を活かした  
新しい観光を考える

## 実践講座

vol.12

### 森林のもたらす効果ってなんだろう？

ストレスをやわらげて、身体も心もリフレッシュさせる森林浴の効果は、森林の中に入ったことがある人なら、誰でもご存知だと思います。



その心身に与える効果を、平成17年に飯山市の森林において信州大学の男子学生や首都圏のサラリーマンを被験者に生理実験をしたところ、脈拍、血圧、ストレスホルモンの低下や、ガン細胞に対抗するNK細胞が増強しました。このようにして、森林浴の健康増進効果が科学的に実証されたのです。

### フィトンチッドって何だろう？

緑にあふれた森林の中に入ると爽やかな空気が広がり、しばらく歩いて行くとかすかな香りに気がつくと思います。ストレスを和らげて、心身をリフレッシュさせる効果をもたらす森林の香りの正体が「フィトンチッド」です。

これは森林の植物、主に樹木が自分で作り出して発散する揮発性物質で、主な成分はテルペン類と呼ばれる有機化合物です。このフィトンチッドを人間が浴びることを、森林浴と言います。飯山市の森林にも isoprene というテルペン類が最も多く検出されています。

#### ●樹木がフィトンチッドを作る理由は？

植物は一度根を張ると、敵が来て葉をかじられても逃げることはできません。そこで、そのような敵に対するために、虫が嫌がる物質を出して身を守り、また他の生物の成長を妨げるような物質であるフィトンチッドを出します。フィトンチッドは「植物」、チッドは「殺す」という意味です。

#### ●人に有益なフィトンチッド! その効果とは？

フィトンチッドがもたらす効果は大きく分けて次の3つがあります。

①リフレッシュ…自律神経の安定に効果的であり、森林浴での爽快感をもたらします。

②消臭・脱臭…空気の浄化や、悪臭を消す働きがあります。森林の中に行くと爽やかな空気が広がります。

③抗菌・防虫作用…食品への防腐・殺菌を始め、部屋や浴室のカビ、家ダニ等への防虫にも効果的です。フィトンチッド入りの「防腐剤」「入浴剤」「安眠枕」等の商品や、木の葉を利用した桜餅・柏餅・柿の葉寿司、飯山市の笹寿司(写真)もその一つです。



●写真：円地文子氏の「連続対談『源氏物語』のヒロインたち」講談社、1985)の挿絵「浮船」長谷川青澄画



## 美術館情報

『長谷川青澄挿絵原画展  
— 古典文学を描く —』  
11月11日(日)まで開催中

郷土出身で飯山市名誉市民の日本画家、故・長谷川青澄さん(1916 - 2004、日本美術院同人評議員)が手がけた古典文学を題材とした挿絵の原画を一堂に展示しています。

- 入館料：大人 300 円、市内の小・中学生は入館無料(引率、同伴の方を含む)
- 開館時間：9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
- 休館日：毎週月曜日
- 飯山市美術館 ☎ 62 - 1501

## 利融通情報 ~不用品の交換~

### ◆譲ります (無料)

- ☞ベッドマット(シングル)① ☞ハイベッド①
- ☞電動ごみ処理機① ☞子供用室内プランコ① ☞電気コタツ①

### ◆譲ります (有料)

- ☞自転車(26インチ)①

### ◆譲ってください (無料)

- ☞車載拡声器① ☞箱膳④ ☞冷蔵庫① ☞絵本(何冊でも)

### ◆譲ってください (有料でも可)

- ☞除雪機(20馬力以上)① ☞電子ピアノ① ☞エンジンチェーンソー①
- ☞電子ミシン① ☞シルバーカー①

※希望される方は、生活環境室(電話 62-3111 内線 192)までご連絡ください(掲載期間は6か月間です)。掲載の品物の登録者をご紹介しますので、当事者間で交渉してください。なお、品物の引き渡しに生じた問題は当事者間で解決してください。

## 編集後記

▼高校野球の北信越大会に勝ち進んだ飯山南・飯山高校の皆さん、おめでとうございます。また同じく北信大会を勝ち抜き県大会に出場した飯山北高校の皆さんもお疲れ様でした。市報が皆さんの手に届く頃には、結果は出ているかもしれませんが、市全体が元気になる明るいニュースをあげたいと思います。▼今月から「緊急地震速報」の運用が始まりました。大きな地震の揺れを数秒前に知らせてくれるというものです。あつてほしくないですが、今後テレビやラジオなどで速報を見聞きすることがあるかもしれません。「万が」に備え、いざというときにどう行動するかを準備しておきたいものです。二ノ宮