



## 英語歳時記

### 森林浴 ▶ forest therapy

Breathing in the refreshing air of the new leaves in the woods is a relaxing experience. It is said that this effect is produced by the phytoncide secreted by the trees.

新緑の森の中で爽やかな空気を吸うと、リラックスできます。木々が分泌する物質「フィトンチッド」がそのような効果をもたらすとされています。

【豆知識】日光浴は、sunbath と言います。森林浴は、forest bathingとも表現されます。

監修 小坂貴志・神田外語大学教授

2014年5月22日（木）読売新聞朝刊「英語歳時記」