

4. 自然環境の保全【遺伝子保全、生物種保全、生態系保全】

日本の森林は、約200種の鳥類、2万種の昆虫類をはじめとする多種多様な野生動植物の生息・生育の場となっており、遺伝子や生物種、生態系を保全しています。



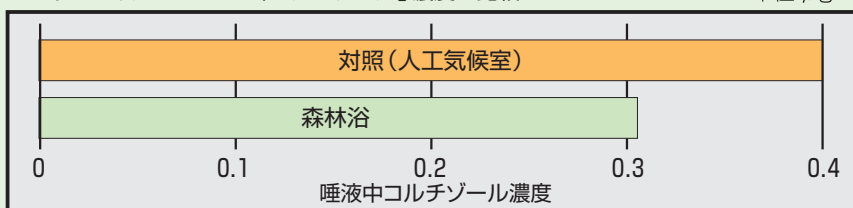
5. 公衆の保健【療養、保養、レクリエーション】

森林は、フィトンチッドに代表される樹木からの揮発性物質により、ストレスホルモンの減少、脈拍数の安定などの健康増進効果が得られます。また森林浴、ハイキング、キャンプなどの野外レクリエーション利用を通して、人々に安らぎを与え、心身の緊張をほぐす保健休養の場としても大切な存在となっています。



■森林浴によるストレスホルモンの状況
ストレスホルモンである「コルチゾール」濃度の比較

単位: $\mu\text{g}/\text{ml}$



●調査方法: スギ林内と人工気候室において温度、湿度をほぼ同条件にして、40分間の歩行を実施
●出典: 「森の香り」宮崎良文著、フレグランスジャーナル社発行