

エネライフ
オリジナルキャラクター
「エネライヌ」

生活にもたらす 観葉植物がプラスの効果

心が落ち着く

視界に緑があるだけでストレスが和らぎ、自分をリセットする大切な時間に。

空気がすっきり

植物の空気清浄効果で、室内が爽やかに。深呼吸したくなるような、心地よい空間が作れる。

育てる喜び

成長する姿や小さな変化を日々観察することで、暮らしに小さな楽しみが生まれる。

生活リズムが整う

毎朝の水やりが心身のスイッチに。ちょっとした動きが習慣化されて、一日の良いリズムを作る。

監修：一島亮人先生（グリーンドクター）

お部屋で楽しむ観葉植物 ボタニカルライフ

監修：一島 亮人 先生
グリーンドクター

【プロフィール】（有）グリーンガーデン代表。グリーンドクターとして、植物に関する訪問・リモート相談やお預かりなどを行う。テレビ出演に「有吉園芸」所さんのそこんトコロ」など。



育ててみよう

タイプ別 観葉植物

色や大きさ、育てやすさのタイプから、ライフスタイルにぴったりの一鉢を見つけてみませんか！

色が淡い↑

↑色が濃い

背が低い←

→背が高い

エアプランツの代表格
難 チランジア・イオナンタ

▲エアプランツの中でも特にポピュラーで入手しやすい品種。紫色の美しい花を咲かせます。

ユニークなフォルムに
可憐な花
難 アデニウム

▲肥大した根を持つ塊根植物で、美しい花は「砂漠のバラ」と称される。冬は暖かい室内で断水を。

斑入り葉が金運を呼ぶ
初 フィカス・アルテシマ

▲鮮やかな黄緑色の斑が入った丸い葉が金運・家庭運を引き寄せるといわれるゴムの木の仲間。

トロピカルムード漂う
贈 アレカヤシ

▲「元気」「勝利」の花言葉を持ち、羽根のような小葉が涼しさを演出するヤシ。

背が高く丈夫
難 贈 パキラ

▲「元氣」「勝利」の花言葉をもち、羽根のような小葉が涼しさを演出するヤシ。

肉厚で鮮やかな緑と薄黄色の斑の入った丸い葉っぱが魅力。
初 寒 乾 マーブル模様が美しい
ペペロミア・グラベラフックでつるしてもOK
初 陰 乾 ポトス

▲ハート型の葉と高い耐陰性が特徴。丈夫なのでどこでも育つ。

鮮やかな緑と波打つ葉
寒 アスプレニウム

▲ツヤのある波打つ葉を放射状に広げるシダ植物。熱帯の空気感を演出。

縞模様が美しい
初 乾 サンスベリア

▲剣のような肉厚の葉が特徴で水やりは控えめでOK。空気清浄の効果も。

透明な葉先と
初 乾 アニズニ姿が魅力的
ハオルチア・クーペリー

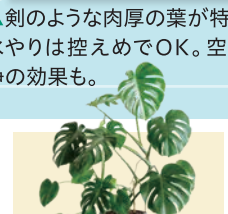
▲放射状に育つ多肉植物。成長しても15cm程度とお手頃サイズなので場所を選びません。

色鮮やかなハートの仏炎苞
難 贈 アンスリウム

▲花言葉は「情熱」。空間を華やかに彩るのでギフトとしても人気。

縁起木としても人気
初 寒 贈 ガジュマル

▲「多幸の木」と呼ばれ、ギフトにもぴったり。

エキゾチックな雰囲気作りに
初 寒 陰 モンステラ

▲切れ込みのある大きな葉が魅力。乾燥に強く、育てやすい。

スラリと伸びる剣状の葉
難 贈 ドラセナ・コンシンネ

▲「真実の木」と呼ばれ、置くだけでお部屋がモダンに。

ま
ず
は
置
き
場
所
を
決
め
て
ま
う
す
！
植
物
を
選
ん
で
み
て
ま
う
す
！



初心者でも手軽に買ってお手入れ簡単



寒さに強く、0℃～の低温でもOK



耐陰性がある



乾燥に強い



手間はかかるが育てがいがある



特別な意味を持ち、ギフトに最適

これだけ覚えたら大丈夫！

上手に育てるコツ

観葉植物はコツさえ覚えれば、元気に長く育てられます。
基本を覚えて、初めての方もぜひチャレンジしてみましょう。

観葉植物が育つ条件は、光、風、温度と水やり。
室内で楽しむ観葉植物は、人も快適と思える
環境が適していることが多いので、過ぎやらずを
基準に整えてあげましょう。



日当たり

窓の近く、かつ
レースのカーテン
越しに柔らかい光
が3〜4時間入る
環境がベター。



NG

直射日光は葉焼けの原因
なので避けましょう。

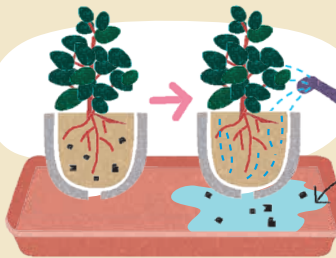
日当たりが改善できない
場合は、蛍光灯やLED
ライトでも光を補えます。



水やり

水をあげる時は全体にしっかりと基本。

水やりの頻度は植
物の種類によって
異なります。
表面が、乾いてき
たらあげましょう。



根にお水が届くようにあげる
ことが大切。全体に新しい水
を行き渡らせましょう。

置き場所

風通しのよい場所が理
想ですが、窓がない場
合はサーキュレーター
やエアコンで風の流れ
を作ってあげましょう。



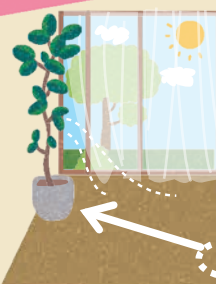
NG

ただし、エアコンの直風や直射
日光、熱源（ヒーターやストーブ）
が当たる場所はNG！



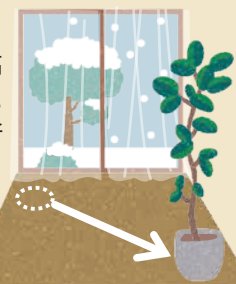
温度

急な温度変化に注意！



夏

日中、締め切った高
温の部屋は危険。
風通しのよい場所
に置きましょう。



冬

冷たい風や夜
間の寒さに当て
ないよう、場合
によっては移動
させましょう。

観賞だけじゃない！

暮らしに役立つ活用術

置き場所を少し工夫するだけで、日々の生活にうれしい効果も。
室内で楽しめる観葉植物の実用的な活用術をご紹介します。

窓辺 × 節電対策

天然のカーテンで木漏れ日を

レイアウト

窓のそばに葉が大きく背高な
植物やつる性の植物を配置。

効果

見た目に涼しげな空間になるだけ
でなく、やさしく日差しを和らげ、
室内の温度上昇を抑える効果が
期待できます。冷房効率もアップ！



フックでつるすなら置き場所要らずで
空間に立体感が生まれますよ！

リビング・寝室 × 乾燥対策

天然の加湿器で潤いキープ

レイアウト

冬場のリビングや寝室の角に
水が大好きなヤシ系やウンベ
ラータなどの植物を配置。

効果

植物は水分を葉から蒸散させているため、室内の乾燥をやわらげる
働きがあります。特に暖房を使う季節は湿度をゆるやかに整えてく
れるので喉やお肌の味方に。



玄関・洗面所 × 癒やし効果

天然のルームフレグランス

レイアウト

空気がこもりがちな玄
関にシルクジャスミン、
においが気になる洗面
所には多肉質ハーブの
アロマティカスを配置。

効果

ほんのりとした自然の香りを放つ観葉植
物を置けば、芳香剤に頼らずとも爽やか
な香りの空間を楽しむことができます。



ダイニング × 食彩効果

テーブルを彩る食べるグリーン

レイアウト

見た目にも味にも料理を際
立たせる演出のひとつとし
て、食卓の中央に配置。

効果

バジルやローズマリー、ミント
などのハーブ類は、料理や飲
み物の材料としても大活躍。
食事の際は屋外から食卓へ
と移動させ、飾りながら使
いましょう。



こんなとき

どうする？

お悩み解決

Q & A

Q

ずっと同じ鉢でいい？

A

根の生育状態に応じて
目安2〜4年で植え替え
を検討しましょう。
根詰まりすると水やりや
栄養管理が難しくなります。

✓

水をあげても土の中に
水が行き渡らなくなってきた。

✓

2年以上、鉢を替えていない。

上記の場合は、休眠期
(10月〜3月頃)を避けて
植え替えましょう。

Q

旅行で家を空けるときは
どうしたらいい？

A

旅行前日にたっぷり水やりを
しておけば、大抵は大丈夫。

2〜7日

前日の水やりだけで
特別な対策は必要なし。

1〜2週間

直射日光が当たらない
明るい場所で、受け皿に
水を貯めておく。

心配なら簡易吸水グッズなどを使う
方法もあります。

Q

葉っぱが黄色くなってしまった。

A

黄色い葉っぱは植物からの
SOSサイン！原因を特定して
対処しましょう。



栄養不足

活力剤や肥料を与える。

日照不足

不要な葉を取り除き、
明るい場所へ移動する。

水の過不足

水のやりすぎや乾かしすぎ。
傷んだ根を取り除いて
植え替えをしましょう。



Q

虫がついてしまった。

A

葉か土かによって対策が
変わります。

葉

虫のついた葉を取り除いた後、
シャワーや霧吹きなどで葉の
両面や幹を洗い流す。

土

土の表面を2〜3cm取り除き、
赤玉土や軽石を3〜5cm被せ、
卵を産み付けにくくする。

枯らしてしまうこともあるかと思いますが
恐れずにいろいろと育ててみましょう。
きっとあなたのお家で元気に育つ、
相性の良い植物に出会えますよ！



武蔵先生の旬×旬のレシピ



料理指導
武蔵 裕子先生
(料理研究家)



ゴーヤーとじゃこのミニかき揚げ

材料(2人分)
ゴーヤー 1/2本
ちりめんじゃこ 20g
天ぷら粉 1/2カップ
揚げ油 適量
〈カレー塩〉
塩 小さじ1
カレー粉 小さじ1/4



作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種とわたをスプーンでしっかり取り、4～5mm厚さの薄切りにします。
- ②天ぷら粉に水を袋の表記通りに入れて混ぜておきます。
- ③②にゴーヤーとちりめんじゃこを入れてざっくりと混ぜ、180℃に熱した揚げ油に落とし入れて揚げます。油をよくきり、器に盛り、カレー塩を添えます。

カリッとうなぎのおかずサラダ

材料(2人分)
うなぎ 1串(90～100g)
水菜 2株
きゅうり 1本
トマト 1個
ナッツ(くるみ) 30g
〈ドレッシング〉
うなぎのたれ 大さじ1
酢 大さじ2と1/2
ごま油 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1

作り方

- ①水菜は3cmに切り、きゅうりは斜めに薄切り、トマトはひと口大に切ります。ナッツは粗みじん切りにしておきます。
- ②うなぎはグリルの強火で2分ほど表面をカリッと焼いて、小さめに切ります。
- ③①を混ぜて器に盛り、②をのせて、ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせてかけます。



冷凍のうなぎを使用する際は表記通りに温めてから1～2分グリルで焼くとカリッと仕上がります！

一言メモ
野菜とうなぎの旨みが堪能できる贅沢サラダです！

ししとうのチーズ蒸し焼き

材料(2人分)
ししとう 12本
ピザ用チーズ 40g
オリーブオイル 大さじ1



作り方

- ①ししとうはふくらしたところに包丁で浅く切れ目を入れ、フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、2分ほど炒めて取り出します。
- ②フライパンにチーズを広げ、①をのせて弱火でチーズがカリッとするまで3分ほど焼きます。

ガスコンロの点火・消火は必ず目で確認し、調理中はその場を離れない



LPガスの正しい使い方

- 確実に点火・着火したかを目で確認する
- 煮こぼれによる立ち消え、風による吹き消えに注意
- 天ぷら油に火が付くことがあるので注意



★法律により、2008年10月以降に製造されたガスコンロには「立ち消え安全装置」「調理油過熱防止装置」「コンロ・グリル消し忘れ消火機能」等を備えたSiセンサーが全口標準装備されています。古いコンロをお使いの場合は買い替えをおすすめします。

ガスの点検を装った不審者にご注意ください！

お伺いするときは……

- ▶点検は事前にお知らせいたします
- ▶点検時は社名・名前を名乗ります
- ▶身分が証明できるものを提示します

少しでも気になったら、ご契約の販売店へご連絡ください。

洗濯物が乾きづらい花粉の季節や梅雨にも活躍！



ガス衣類乾燥機

Rinnai

乾太くん

“生乾き臭”も 気にならない！

80℃以上のガスのパワフル温風で、生乾き臭の原因菌を

99.9%抑制！

※リンナイ調べ

スピーディー乾燥で家事の短時間に！※

6kgの洗濯物 乾太くん 約60分
電気式A 約185分 電気式B 約312分

天気を気にせずいつでも乾燥！



専用台を使って靴も乾燥できる！



※リンナイ調べ。電気式A：電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機
電気式B：電気ヒーター式全自動洗濯乾燥機

設置場所などもご希望に応じてご提案します！詳しくは販売店へお問い合わせください。

おすすめの食と観光をご紹介します！

ふるさと探訪

北海道
稚内市

北海道



おすすめ
食
スポット

御菓子司 小鹿

〔おかしつかさ こしか〕

北海道・稚内に店を構える「御菓子司 小鹿」は、最北の地ならではの素材と風土を活かした菓子づくりで親しまれている和洋菓子店です。看板商品の「流水まんじゅう」は、ふわふわでしっとりとした蒸しケーキを、ホワイトチョコレートで丸ごとコーティングした一品。観光客はもちろん、地元の人々にも長く愛されています。日常のおやつから土産まで、さまざまなシーンに寄り添う菓子がそろっています。

お取り寄せで楽しめます!!

御菓子司 小鹿 オンラインショップ
<http://wakkanai.tv/shop/koshika/index.html>



御菓子司 小鹿

所 北海道稚内市
中央1丁目3-35

時 9:00~19:00

休 不定休
(1月1日~1月4日は休み)

おすすめ
観光
スポット

稚内副港市場 [わっかないふっこういちば]

稚内副港市場は、稚内の魅力が集まる複合観光施設です。新鮮な海産物や地元グルメを楽しむ飲食店に加え、土産店や温浴施設なども併設されており、食・買い物・くつろぎが一度に味わえます。地域のにぎわいの拠点として、観光客はもちろん地元の人々にも親しまれています。

所 北海道稚内市港1丁目6-28

問 〈稚内副港市場公式サイト〉<https://fukkoichiba.hokkaido.jp/contact/>



抽選で1名様に
プレゼント



流水まんじゅう
10個入り

応募締切

2026年9月30日(水)

応募方法

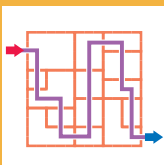
当ページ下部をご覧ください

頭を柔らかくして考えよう!



今回の脳トレ

間違い探し



前回の
答え

上下の絵の中に10個違うところがあります。探してみましょう。



乗り物酔い(予防法・生活の工夫)

今月のテーマ

乗り物酔いは予防が大切。ちょっとした工夫で軽減できます。
体調や環境を整えて快適な移動を!

主な症状

車やバス、船、飛行機に乗った際に、吐き気、嘔吐、めまい、頭痛、冷や汗、顔面蒼白、腹部の不快感などの症状がみられます。子どもに多いものの、大人でも体調や状況によって起こります。

原因

原因は、内耳の三半規管が感じる揺れと目から入る情報のズレにより脳が混乱し、不快感が生じるためと考えられています。寝不足や疲労、不安や緊張、空腹や満腹も誘因になります。

高橋先生のワンポイントアドバイス

乗車前は十分な睡眠をとり、空腹や食べ過ぎを避けましょう。乗車中は進行方向を向き、前方の景色を見ると揺れを感じにくくなります。揺れの少ない座席(車なら前方、船なら中央)を選ぶのも有効です。

日々の生活の中でできるセルフケア

- 読書やスマートフォン操作は控え、車内の換気が心がける。
- 気分が悪くなった場合は、目を閉じて休む、遠くを見るなどして楽な姿勢をとる。
- 冷たい風に当たると改善することがある。
- 酔いやすい方は、事前に酔い止め薬の使用も検討する。

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



健康な毎を送るために
高橋先生の健康ファイル

東京都済生会中央病院 医学博士 高橋寿由樹先生

ムティ読者 プレゼント

抽選で1名様に
プレゼント!

おうちで手軽に
焼肉が楽しめる!



- 煙が出にくくて室内でも安心!
- 直火でお肉がおいしく焼ける!



応募締切

2026年9月30日(水)
(はがきは当日消印有効)

応募方法

右記をご覧ください。

*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

プレゼント応募方法

郵送

〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルB館6F
(株)エネライフ内「エネライフムティ」事務局 宛
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- 1 郵便番号
- 2 住所
- 3 氏名
- 4 年齢
- 5 電話番号
- 6 紙面のご感想
- 7 ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】①ご応募いただいた原稿は、お客さまのお名前、年齢、お住まいの都道府県名、販売店名を掲載させていただきます。②プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。③プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。※ご応募いただきましたはがきは厳重に保管・管理します。