

星のや軽井沢 (長野県・軽井沢)
温泉入浴と夏野菜で身体のリズムを調え、
エアコンなしで過ごす2泊3日のプログラム
「軽井沢ベジタブルコンフォートステイ」開催
期間：2019年6月15日～8月10日

長野県・軽井沢の滞在型リゾート「星のや軽井沢」では、2019年6月15日～8月10日の期間限定で「軽井沢ベジタブルコンフォートステイ」を開催します。温泉入浴と夏野菜で身体のリズムを調え、エアコンなしで過ごす2泊3日のプログラムです。夏の軽井沢の冷涼な気候を生かし、自然の中、エアコンなしで過ごしなが、30種以上の野菜を使用した食事やアクティビティ、スパトリートメントなどが体験できます。食事で身体の中から自然と熱を冷まし、温泉入浴により乱れた身体のリズムを調えることを目指すプログラムです。



*畑は随時変更になります。

開発背景

東洋医学において、トマトやナスなど夏に旬を迎える野菜の多くに、身体の中の熱を冷ます働きがあるといえます(*1)。信州、特に軽井沢の夏は避暑地として知られる冷涼な気候が特徴。その環境を生かし、レタスやキャベツなどの葉物野菜を中心に、トウモロコシ、ズッキーニなどの果菜類や豆類が生産されています。信州ではそれらの野菜をそのまま食べるのはもちろん、夏場はぬか漬けにしたり、古漬けと一緒に細かく刻み、ご飯にかける伝統料理にしたりしてきました。夏野菜を摂ることで、身体の中の熱を冷まします。また、夏の暑さで食欲減退しているときに、発酵食品である漬物の爽やかな酸味と塩味で食欲を増し、腸内環境を調べてきたといえます。

一方、都会では酷暑を冷房で凌ぎます。外気の暑さと冷房の効いた室内との温度差などから、身体のリズムを乱したり、夏の冷房を苦手とする人が増えているといえます(*2)。その乱れた身体のリズムを、避暑地にある星のや軽井沢ならではの滞在で調えられないかと考えました。普段は冷房を使用することで夏の暑さを凌ぐ生活を送る都会の人々へ、環境・食事に温泉を組み合わせた、エアコンなしで過ごす夏の旅を提案します。星のや軽井沢では、今後も季節にあわせ、信州の自然や文化に注目し、宿泊時に体験できる美容や健康に関連するプログラムを開催していきます。

*1 参考：薬膳・漢方の食材帳 薬日本堂監修 (実業之日本社)

*2 参考：厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

軽井沢ベジタブルコンフォートステイ 6つのPOINT

1 身体を調える温泉入浴と、スパトリートメント

温泉入浴と組み合わせた約80分のスパトリートメントです。まずトリートメントの前に、温泉へと案内します。星のや軽井沢オリジナルの「瞑想入浴法」に従った約30分の温泉入浴後、星のや軽井沢のスパセラピストによるオイルトリートメントを行います。使用するオイルは3種のブレンドオイルから好みの香りのものを選びます。身体のリズムの乱れは、眠りにくい、むくみがちになる、疲れやすいなど、身体の不調をまねくといいます（*）。温泉入浴で温まって血行が良くなった身体はトリートメントでほぐれやすくなっており、より深いリラクゼーション感と爽快感を得ることができます。仕上げに、野菜に多く含まれるビタミンAやポリフェノールといった肌を調える成分を含んだフェイスマスクで、顔の保湿を行います。身体の隅々まで心地よさが巡るスパトリートメントです。

*参考：厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ



2 30種以上の野菜を使用した懐石

星のや軽井沢のメインダイニング「日本料理 嘉助」の夕食で、30種以上の野菜を使用した「山の懐石」を用意します。信州で栽培される夏野菜には、レタスやアスパラガス、ズッキーニ、パプリカ、セロリなど「西洋野菜」といわれるものが多くあります。山の懐石では、洋食で使用されることの多い西洋野菜を多く取り入れ、和の仕立てで提供しています。野菜だけではなく、肉や魚などのタンパク質も加えた、栄養バランスの良い食事です。



3 朝の木漏れ日フットトリートメント

一日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、一日の時を刻んでいるといわれます（*）。目覚めに太陽の光を浴びることは、身体のリズムを調えるために大切なこと。涼風が心地よい朝に、木漏れ日の下で、約50分のフットトリートメントを行います。

はじめに、ペパーミントを入れた湯で足湯を使います。清涼感のある香りが、爽やかな気分へと導きます。その後、森の香りのオイルでひざ下をトリートメント。自然の音、光を感じながら、のんびりした時間が過ごせます。

*参考：厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針2014



4 おしぼりそばランチ

インルームダイニングにて、「おしぼりそばランチ」を提供します。おしぼりそばとは、辛味大根の絞汁のツユに味噌を溶かして食べる信州の郷土食。そばは良質のタンパク質やビタミンB1やB2、ミネラルなどを多く含みます。特にタンパク質は必須アミノ酸をバランスよく含み、中でも疲労回復、集中力を高めるといわれるリジンも多く含んでいます（*）。食後には栄養素が溶け込んだ蕎麦湯で身体を中から温めます。

*参考：農林水産省ホームページ



5 温泉アクティビティと、 身体を潤す野菜ウォーター

宿泊者専用の温泉「メディテーションバス」にて体験する温泉アクティビティです。水着を着用し、39℃前後のぬるめの温泉の中でストレッチやフローティングを行います。身体を温めることで代謝があがり、心身を快適に調えることができます。

湯上がりには、部屋に常温の野菜ウォーターを用意します。ビタミンやカリウムなど野菜に含まれる栄養素を摂り入れながら、身体の中を潤します。おつまみとして、野菜チップスやドライフルーツも提供します。



6 野菜畑ショートトリップ

最終日の朝、野菜畑へ案内します。一面の夏野菜が実る畑の隅に設けられた席にて、シャンパン（又は野菜のホットスムージー）を手に、雄大な大地が広がる景色を眺めます。また、畑から野菜を収穫する体験も行います。豊かな土の香り、野菜の力強さを感じる非日常の時間を過ごすことができます。



2泊3日 軽井沢ベジタブルコンフォートステイ スケジュール例

<1日目>	10:30	おしぼりそばランチ
15:00 チェックイン	14:00	温泉アクティビティと、 身体を潤す野菜ウォーター
16:00 身体を調える温泉入浴と、スパトリートメント		
19:00 30種以上の野菜を使用した懐石		
<2日目>	<3日目>	
09:00 朝の木漏れ日フットトリートメント	09:00	野菜畑ショートトリップ
	12:00	チェックアウト

「軽井沢ベジタブルコンフォートステイ」概要

- 期間：2019年6月15日～8月10日（除外日あり）
- 料金：51,000円／1名（税・サービス料10%別・交通費別）＊宿泊代別
- 定員：1日1組（2名まで）
- 対象：星のや軽井沢宿泊者限定
- 予約：7日前24:00まで ＊別途宿泊予約必要
- 含まれるもの：温泉入浴、スパトリートメント（80分／1回）、30種以上の野菜を使用した懐石（1回）、朝の木漏れ日フットトリートメント（1回）、おしぼりそばランチ（1回）、温泉アクティビティ（1回）、身体を潤す野菜ウォーター（1回）、野菜畑ショートトリップ（1回）
- 予約方法：公式ホームページ（<https://hoshinoya.com/karuizawa/>）又は電話 0570-073-066（星のや総合予約）にて予約必要
- 備考：1 「エアコンなし」はパブリックスペース利用時・雨天時を除きます。
- 2 野菜畑ショートトリップの畑の場所・野菜の種類は時期・生育状況により異なります。
収穫する野菜は1～2個／1名です。畑（車で約30分）までの交通費は料金に含まれません。
- 3 仕入れ状況により、料理内容や提供物、食材の産地が一部変更になる場合があります。



星のや軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色をのぞめます。
所在地：〒389-0194 長野県軽井沢町星野 代表電話番号：0570-073-066（星のや総合予約）
URL：<https://hoshinoya.com/>
アクセス：JR軽井沢駅より送迎バスで約15分、碓氷軽井沢ICより車で約25分
部屋数：77室 チェックイン：15:00～／チェックアウト～12:00
料金：51,600円～（1室1泊あたり・食事別・税・サービス料別） ＊通常ご予約は2泊より

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先：星野リゾート グループ広報
TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853 E-mail：pr-info@hoshinoresort.com