

星のや軽井沢 (長野県・軽井沢)
日本酒で心と身体のリフレッシュを目指すウェルネスプログラム
「SAKE ヘルスコンシャス滞在」開催
期間：2020年1月10日～3月31日

長野県・軽井沢にある滞在型リゾート「星のや軽井沢」では、2020年1月10日～3月31日の期間限定で、「SAKE ヘルスコンシャス滞在」を開催します。日本酒が身体にもたらす健康効果に着目し、心と身体のリフレッシュを目指した2泊3日のウェルネスプログラムです。ワークショップ・スパ・食事など、全ての体験に日本酒に関連する内容を含めました。健康的に日本酒を取り入れる、新たな楽しみ方の提案です。



開発背景

星のや軽井沢から車で約30分の場所に位置する佐久市は、山紫水明な高原の地。晴天率が高く冷涼な気候のもとで作られた米を使った、日本酒造りが盛んに行われています。また、近年、日本酒の健康効果に関する、さまざまな研究結果が報告されています。アミノ酸・ビタミン・ミネラルなど、多くの栄養素が含まれ、適量を摂取することで健康維持が期待できるといいます(*)。そこで、佐久市で造られた日本酒を、飲んで楽しむだけでなく、健康的に取り入れ、心と身体がリフレッシュする滞在プランができないかと考えました。本プログラムでは、日本酒に関連するものを全ての体験に取り入れることで、日本酒を全身で体感できます。また、佐久市にある酒蔵の協力のもと、冬期にしか味わえない且つ、都内にはあまり流通していない、しぼりたての生酒など、冬の日本酒を揃えました。

*参考：SAKETIMES ホームページ

<プログラムの内容>

1 蔵元から学ぶ、日本酒×健康のワークショップ

はじめに、日本酒を楽しむためのワークショップを行います。講師は、佐久市にある酒蔵の蔵元が務めます。2019年の秋に仕込み、2020年の冬に出来上がったばかりのしぼりたての生酒と、それに合う肴を味わいながら、蔵元だからこそ知っている、健康への効果にまつわる話を聞くことができます。また、蔵元は、飲む際の楽しみ方だけでなく、酒造りのこだわりや思いも語ります。滞在の始まりに、日本酒に対する理解を深める時間です。



2 肌の調子を整える、日本酒スパトリートメント

日本酒の原料である麴に着目した、80分のスパトリートメントです。はじめに、足湯で足先を温め、フットトリートメントを行います。次に、コメヌカオイルを使って全身を整えます。仕上げには、日本酒由来成分配合の化粧品で顔の保湿をします。麴に含まれた酵素の効果を利用し、冬の乾燥でダメージを受けた肌の調子を整えることを目指します。



3 客室で楽しむ、夜の美酒鍋

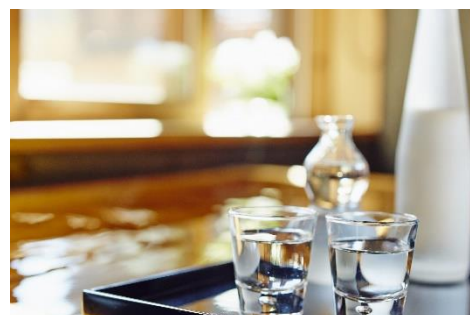
佐久市から取り寄せた日本酒を使った鍋料理を、客室で楽しむ夕食メニューです。鍋は、酒蔵で働く職人達へのまかない料理として、実際に振舞われている鍋料理をヒントに考案しました。鍋には、ジビエ肉を使用し、味付けは塩・胡椒・酒のみ。鍋の味付けをシンプルにすることで、食材そのものの風味が強くなります。また、日本酒に含まれるアルコールの作用により、肉は保水性が高まり、柔らかい食感に仕上がります。野菜は、火が通るにつれて徐々に旨味が出て、出汁を味わい深いものへと変化させます。日本酒が食材にもたらす効果を活かした鍋料理です。



4 日本酒の香りに包まれる、日本酒風呂

客室の風呂に、入浴時専用の日本酒を用意します。霧状にした日本酒を全身で浴びたり、風呂に注いでその香りを楽しむことができます。血流を良くする働きがあるといわれている日本酒(*)。全身の血管が開き、身体の内まで温まることで、入浴後も温かさが持続します。客室の風呂で体験するため、起床後、就寝前など、その時の肌の調子や気分に合わせて使用できます。

*参考：月桂冠総合研究所ホームページ



5 瞑想体験で心を静める

朝の8時から、星のや軽井沢の集落内にある茶屋を貸し切りにして、瞑想を行います。この体験では、スタッフは瞑想の方法をレクチャーした後、退出します。体験者は、静かな空間に身を置いて瞑想することができます。凜とした寒さの中、目を閉じ、心を静めて自己を見つめ直すことで、日々の雑念から解放され、心が落ち着きます。また、体験後には、日本酒を造る工程で生まれる、酒粕で作った温かい甘酒を用意します。甘酒は身体を温め、潤いと栄養を与えます。



滞在スケジュール例

<1日目>

- 15:00 チェックイン
- 16:00 蔵元から学ぶ、日本酒×健康のワークショップ
- 19:00 客室で楽しむ、夜の美酒鍋

<2日目>

- 9:00 霧の日本酒風呂でリラックス
- 15:00 肌の調子を整える、日本酒スパトリートメント

<3日目>

- 9:00 瞑想体験で心を静める
- 12:00 チェックアウト

「SAKE ヘルスコンシャス滞在」概要

- 期間：2020年1月10日～3月31日（除外日あり）から2泊3日
- 料金：60,000円／1名（税・サービス料別）＊宿泊代別
- 定員：1日1組（2名まで）
- 予約：公式サイト（<https://hoshinoya.com/karuizawa/>）又は
電話 0570-073-066（星のや総合予約）にて10日前24:00までに予約
- 対象：星のや軽井沢宿泊者限定
- 予約開始日：2019年8月1日
- 備考：・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。
・20歳未満の方・ご懐妊中の方・アルコール耐性の弱い方はご遠慮ください。

星のや軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。離れの客室は水辺を囲み、部屋のテラスからは季節のうつろいを感じられます。「軽井沢野鳥の森」に面した豊かな自然環境にて、休息の時間を満喫できる滞在型リゾートです。

所在地：〒389-0194 長野県軽井沢町星野
電話：0570-073-066（星のや総合予約）
客室数：77室・チェックイン：15:00／チェックアウト：12:00
料金：1泊98,000円～（1室あたり、税・サービス料別、食事別）
＊予約は基本2泊より

アクセス：JR軽井沢駅より車で約15分（送迎バスあり）、碓氷軽井沢ICより車で約25分
URL：<https://hoshinoya.com/>



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