



新しい日本の旅・温泉と自然の力を活用した ビューティーツーリズム

石井 宏子¹⁾

(平成 25 年 11 月 2 日受付, 平成 25 年 11 月 25 日受理)

Discover New Japan Travel Beauty Tourism Making Use of Hot Springs and Nature Activities

Hiroko ISHII¹⁾

要 旨

日本全国には美人の湯・美肌の湯と呼ばれてきた歴史を持つ温泉がたくさん存在している。温泉の含有成分による特徴や作用の違いに着目して、温泉の美容への作用を研究してきた。また pH 値の違いによっても肌への働きが異なる。温泉の特徴から導き出せる美容の要素は、それぞれの温泉によって違って来る。各温泉地が世界に一つしかないそれぞれの温泉の特徴に着目すれば、地域の個性を活かす旅のプランニングに役立つ。さらに海、山、森、街など日本の温泉地の周辺環境を、ドイツ気候療法医学の理論をベースにして考察すると、それぞれ異なる美と健康の可能性を見出すことができる。また、旅での過ごし方や食事の内容、摂取時間などを工夫することで美と健康につなげることができる。これらを組み合わせて、日本の旅に欠かせない魅力の四大要素「温泉」「自然環境」「食」「宿での過ごし方」を紐解くと、美容・健康をサポートする要素がたくさんある。それらの要素を地域ごとの特徴に合わせて組み合わせ、温泉旅をすることで心も体も肌も美しくなる旅を“ビューティーツーリズム”と名付け、日本の新しい旅として提案したい。

キーワード：美人の湯，美肌の湯，気候療法医学，体内時間，ビューティーツーリズム

1. はじめに

日本には約 3,000 か所の温泉地があり、47 都道府県全てに温泉がある。登録源泉数はおよそ 28,000 本あり、多彩な温泉に出会えることは日本を旅する大きな楽しみであり、近年では海外から

¹⁾温泉ビューティ® 研究者・トラベルジャーナリスト * ホームページ <http://www.onsenbeauty.com/> 〒110-0015 東京都台東区東上野 6-7-3. ¹⁾Onsen Beauty® Institute, Travel Journalist * Official website <http://www.onsenbeauty.com/> 6-7-3 Higashi-ueno Taito-ku Tokyo, 110-0015, Japan. E-mail hishii@onsenbeauty.com Tel & Fax 03-3845-0437.

日本へ旅する目的の上位にも「温泉入浴」が上がってくる。日本の旅に欠かせない魅力の四大要素「温泉」「自然環境」「食」「宿での過ごし方」を紐解くと、美容・健康をサポートする要素がたくさんある（図1）。それらの要素を地域ごとの特徴に合わせて組み合わせ、温泉旅をすることで心も体も肌も美しくなる旅を“ビューティーツーリズム”と名付け、日本の新しい旅として提案したい。



図 1 温泉旅の魅力

2. 温泉によって美容の働きも異なる

日本各地の温泉を旅すると「美人の湯」「美肌の湯」と称されている温泉がたくさんある。実際に日本の温泉の歴史を振り返ると、西暦733年に書かれた「出雲国風土記」にこのような記述がある。

ひとたび濯（すす）げば 形容（かたち）端正（きらきら）しく

再び浴すれば 万の病悉く除くる。

古（いにしえ）より今に至るまで験を得ずということなし。

故、俗人、「神湯（かみゆ）」と日なり。

（訳）一度入れば美しくなり、二度入ればあらゆる病が治ってしまう。昔から今に至るまでその温泉が効かなかったという話は聞いたことがないので、世の人々は「神の湯」と呼んでいるのである。

つまり温泉を美容のために利用してきた歴史は古く、日本人は今からおよそ1,300年も前から保養、療養の目的と同等に美容のために温泉に入っていたことがわかる。

日本各地の「美人の湯」「美肌の湯」にもそれぞれの理由があるはずだと考え研究を始めた。温泉は自然のもので、全てその土地へ出かけなければ出会えない唯一無二のものである。それぞれの温泉の特徴を見分けるには、「温泉分析書」に記載されている表示を確認することがヒントとなる。温泉に行くと、脱衣所や温泉の入り口などに掲示されている「温泉分析書」はこれから入ろうとし

ている湯船の温泉の源、つまり“源泉”を分析したものである。簡単なチェック方法として、以下の3点を提案する。

1) 「泉質」……その温泉の主成分を知ることで主な特徴がわかる (表 1)。

表 1 温泉の泉質と美容への作用

単純温泉	リラックスの湯	穏やかな作用のやさしい温泉
炭酸水素塩泉	美肌の湯	肌の汚れや古い角質を落とす
硫酸塩泉	美人の湯・傷の湯	肌しっとり乾燥を防ぐ
塩化物泉	熱の湯	しっとりポカポカが持続
硫黄泉	めぐりの湯	血行促進して内側から代謝アップ
二酸化炭素泉	血行促進の湯	めぐりを良くしてむくみ対策
酸性泉	殺菌・活性の湯	強い刺激ですっきりしたい
含鉄泉	温まりの湯	冷え性、鉄分補給(飲泉)
放射能泉	活力の湯・子宝の湯	ストレスで疲れ気味に活力を

2) 「pH」……酸性、中性、アルカリ性などから肌への働きが異なる (図 2)

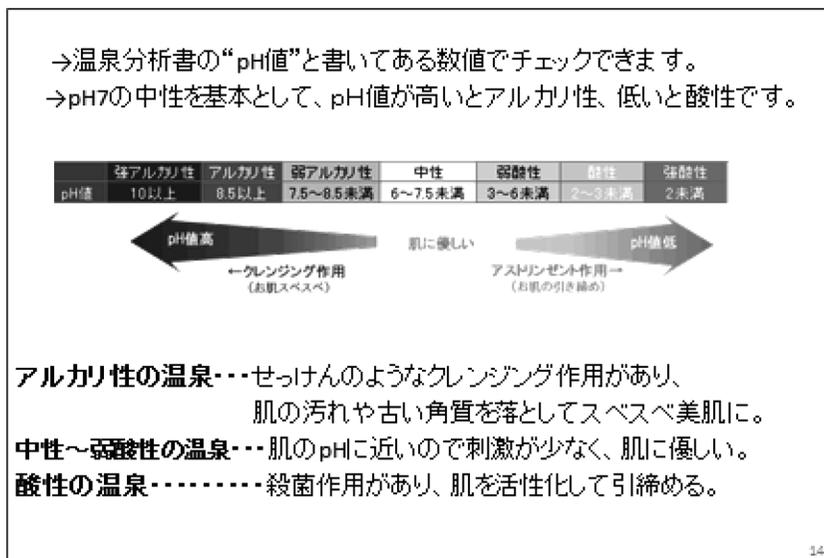


図 2 pH 値でわかる温泉ビューティ

3) 成分総計……温泉成分の濃さがわかる。

たとえば温泉の泉質など含有成分による特徴を美容に置き換えて分類すると、肌表面をなめらかに整える“美肌”タイプ、肌の保湿をサポートする“しっとり美人”タイプ、血行を促進して代謝をスムーズにする“デトックスビューティ”タイプなど、温泉から導き出せる美容の要素は、それぞれの温泉によって違ってくる。各温泉地が世界に一つしかないそれぞれの温泉の特徴に着目すれば、地域の個性を活かす旅のプランニングに役立つ。

3. 周辺環境の特徴を美容に活用する

日本は多彩な「自然環境」に恵まれており“四季”の変化も魅力である。海、山、森、川、里、街など日本の温泉地の周辺環境を、ドイツ気候療法医学の理論をベースにして考察すると、それぞれ異なる美と健康の可能性を見出すことができる（図3）。



図3 ドイツ・ガルミッシュパルテンキルヒェン（撮影：2007年7月）

◆ドイツ〈気候療法〉の考え方を日本の旅に取り入れる

その土地の自然全てのパワーで自己免疫力・治癒力が高まる⇒健康・美容

水（温泉、湧き水）

土地（食、農業、酪農、漁業など）

地形（山、森、海、川など）

気候 (光, 気温, 風, 空気)

人 (町, 宿, 交流, 歴史, 文化)

◆自然環境と気候療法

日常を離れるだけで人はリフレッシュし, 自然に触れるだけで癒されてリラックスできる.

1) 山の気候療法

代謝アップしてリフレッシュしたい人向き (図 4). 標高 1,000m を超えると気圧の変化で心拍数が上がり血行が促進される. たとえば標高の高い山の展望台などは, 単に景色を楽しむだけでなくその場所に身を置くことで代謝アップにつながる健康, 美容法として活用できる場所である.



図 4 神奈川県・箱根大涌谷 (撮影: 2006 年 4 月)

2) 森の気候療法

癒されてイキイキとしたい人向き (図 5).

森は酸素と水分がいっぱい

- ・二酸化炭素を吸収して酸素を放出
- ・緑の季節は葉から水分を放出
- ・香りの物質を心のセラピーにも活用
- ・足の裏を意識して, 五感を刺激. 落ち葉の季節は音や感触を楽しむ.



図 5 福島県・奥会津只見町
(撮影: 2007 年 10 月)

3) 海の気候療法

海辺は気候も温暖で湿度もあり療養しやすい環境（図6）。塩分・ヨード・海のミネラルを含んだ大気浴は、リラックスして体の代謝もサポート。

- ・海風の吹く時間に大気浴/海辺をのんびり散歩



図 6 福井県・三国温泉（撮影：2008年11月）

4) 気候療法的・温泉街散歩

街の温泉，温泉街のある温泉地も楽しいものである。特に，浴衣と下駄という服装は気候療法的には健康散歩にぴったりということもわかってきた。

- ・楽しい散歩なら歩くのも苦にならない。
- ・買物，食べ歩き，人と触れ合うコミュニケーションは全てアンチエイジングにつながる。
- ・温泉神社や薬師堂へのお参りも健康法に。
- ・共同湯めぐりで代謝アップ。

4. 温泉旅の食事は美容にいい？

旅先での食事は，何を，いつ，どのように摂取すると美と健康につなげることができるのかを知ることが重要である（表2）。

◆旅の食事時間と体内時間

表 2 温泉旅の食事摂取と体内時間

12:00 昼食		12:00～午後 《燃烧》
↓散策		↓散策
15:00 お茶とお菓子		<u>15:00 お茶とお菓子</u>
↓入浴		↓入浴
18:00 夕食	↔	<u>18:00 夕食</u>
↓入浴		↓入浴
22:00 就寝		22:00～夜間 《成長》
↓		↓
7:00 起床		7:00 起床
↓入浴		↓入浴
8:00 朝食		8:00～午前中 《排出》
↓散策		↓散策
12:00 昼食		12:00 昼食

◆食事と美容の関係

《燃焼》

体が燃焼に向かう昼～午後にかけては、燃焼する素になる炭水化物をしっかりと摂取することで、燃えやすい体をつくる基本になる。

《成長》

肌や体をつくるゴールデンタイムは夜 10 時～夜中 2 時とされている。その前に摂る夕食は良質なたんぱく質を食物繊維、ビタミン、ミネラルと一緒にバランスよく摂取することが大切。さらに美容のためには成長時間の前にカロリー消費できる時間に摂取する。

《排出》

朝～午前中は体が排出に向かう時間である。食物繊維、ビタミン、ミネラル、酵素をしっかりと摂取する朝食で、スムーズな代謝をサポートする。

5. おわりに

このように、温泉旅の四大要素の特徴をしっかりと把握することでその地域ならではの“ビューティーツーリズム”を見つけることができるだろう。地球がくれたビューティーツール＝温泉を旅することで美しくなる温泉ビューティの研究家としての視点から日本の旅の新しい可能性を提案できたらと願っている。

引用文献

石井宏子 (2007) : 温泉ビューティ, pp. 55-84, グリーンキャット, 東京.

石井宏子 (2009) : 癒されてきれいになるおひとりさま温泉, pp. 104-109, 朝日新聞出版, 東京.

阿岸祐幸 (2009) : 温泉と健康, 203 p., 岩波新書, 東京.