

星のや軽井沢（長野県・軽井沢）

夏野菜と温泉入浴で身体のバランスを調える。
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

開催期間：2018年6月15日～7月31日

長野県・軽井沢の滞在型リゾート「星のや軽井沢」では、2018年6月15日～7月31日の期間限定で、温泉入浴と夏野菜で身体のバランスを調え、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」を開催します。本プログラムでは、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種類以上の野菜を使用した食事やアクティビティ、ハーブボールを使った温め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自律神経のバランスを調えることを目指すプログラムです。



開発背景

トマトやナスなど夏に旬を迎える野菜の多くは、東洋医学では身体を冷やす働きがあるといわれてきました。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で、その環境を生かし、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、ご飯にかけて食べる伝統料理にしてきました。暑さで汗をかき、食欲が落ちる時期に、身体に負担をかけない方法で身体の火照りを取ってきたといえます。

一方、都会では酷暑を冷房で凌ぎます。冷房による夏冷えの問題は近年顕在化し、現在では現代病の一種ともいわれます。星のや軽井沢では、外気の暑さと冷えて疲れ、乱れた身体のバランスを、避暑地での滞在で調べ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り、その結果冷えがちな身体に悩まされている方へ、環境・食事に温泉を組み合わせることで、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。

軽井沢ベジタブルコンフォートステイ プログラム

POINT1

30種類以上の野菜を使用した懐石

メインダイニング「日本料理 嘉助」では、夕食に、屋外のテラスにて、30種類以上の野菜を使用した懐石を提供します。夕暮れの軽井沢は20℃前後と、屋外で過ごすのにちょうど良い気温です。野菜を中心に、肉や魚などのタンパク質も加えた栄養バランスの良い献立が楽しめます。



POINT2

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、温泉アクティビティを体験します。水着を着用し、約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、身体を温めます。

湯上がりには部屋に、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の成分を摂り入れながら、身体の中から潤います。おつまみとして、野菜チップス、ドライフルーツも提供します。



POINT3

蕎麦サラダランチ

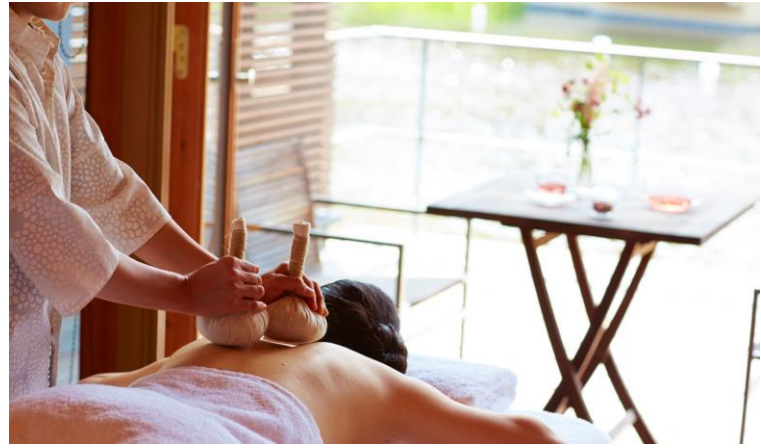
ランチは客室にて、信州の名産の蕎麦を使った「蕎麦サラダ」を提供します。蕎麦は良質なタンパク質やビタミンを豊富に含み、健康や美容に良いといわれます。10種の野菜と混ぜ、ドレッシング仕立てのツユをかけて味わいます。食後には栄養素が溶け込んだ蕎麦湯で身体の中を温めます。



POINT4

温めスパトリートメント

身体を温める80分のフルトリートメントを行います。ドクダミ粉、米粉、桑の葉を練りこんだ葉玉で背中を温め、身体のコバヤリをほぐします。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を保湿します。潤い、身体のスミズミまで心地よさが巡ります。



POINT5

野菜畑ショートトリップ

朝、野菜畑へ案内します。まだ暗いうちに宿を出発し、日の出を畑で迎えます。一面の夏野菜が実る畑の隅に席を設け、シャンパン、もしくは野菜のホットスムージーを手に、日の出に向かって色を変えていく空と、雄大な大地が広がる景色を眺めます。また、目の前の畑から野菜を収穫します。野菜の力強さに触れ、土の香りを嗅ぐ非日常を体験できます。



POINT6

森のアフタヌーンティー

星のや軽井沢に隣接する系列ホテル「軽井沢ホテルブレストンコート」で「森のアフタヌーンティー・夏」が楽しめます。BOXの中に軽井沢の自然を模した軽食やミネラルディーズ（ひと口菓子）が並びます。引き出しを開けると野菜のサラダ畑があり、ここでも収穫の喜びが味わえます。

「軽井沢ベジタブルコンフォートステイ」 ■期間：2018年6月15日～7月31日（除外日あり）
 ■料金：51,000円／1名（税・サービス料10%・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 ■含まれるもの：野菜畑ショートトリップ（1回）、夕食（懐石・1回）温めスパトリートメント80分（1回）、温泉アクティビティ（1回）、野菜ウォーター（1セット）、蕎麦サラダランチ（1回）、森のアフタヌーンティー（1回） ■予約：7日前24:00まで ＊別途宿泊予約必要 ■予約方法：電話 0570-073-066（星のや総合予約）もしくは公式HP（<https://hoshinoya.com/karuizawa/>）にて要予約
 ■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畑の場所・野菜の種類は時期・生育状況により異なります。また収穫できる野菜は1～2個です。

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：63,000円～（1室1泊あたり・食事別・税・サービス料込）＊通常ご予約は2泊より
 ＊仕入れ状況により、料理内容や食材の産地が一部変更になる場合がございます。

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