

そもそも温泉って何？

「ミネラルを含む水が、地表に湧き出ること。日本には約1万8000もの源泉あり！」
 湧き出る温泉水が地表に湧き出ること。日本には約1万8000もの源泉あり！
 湧き出る温泉水が地表に湧き出ること。日本には約1万8000もの源泉あり！

キレイに効く泉質があれば、知りたい!!

5分9種類の泉質には、美を叶える要素がいっぱい。賢く使い分けを

「メインとなる成分やその組み合わせによって分かれる泉質は、主に9種類。アプローチ法は異なりますが、カラダの中と外に働きかけてくれます。また、アルカリ性はクレンジング作用が強く、酸性は殺菌力がパワフルというように、pH値による違いも。それらを、美容的観点から見て、①肌表面をツルツルに磨き上げる、

②肌をしっとり保湿する、③体内に溜まった老廃物を排出し、デトックスを促す、④リラックス効果をもたらす、⑤心身のバランスを整える、の5つに分類することができます。それぞれのポイントをおさえて入浴することで、美効率がますますアップ! (石井さん) この分類にそった次項からの温泉ガイドもチェック!

温泉ならではの効果をフルに生かす入浴法は?

こまめに何度も入る“分割入浴”が正解! 長風呂は湯冷めのもと

「水分補給をしてから、温泉へ。かけ湯は、肌とカラダを慣らす意味で、シャワーよりも温泉の湯がベター。温泉に浸かって顔が汗ばんできたら一度上がり、少し冷めたら、再び浴槽に。これを繰り返すことで、カラダの芯から温まり、ぼかぼか状態が持続します。逆に熱い湯に

長く浸かると、表面だけが熱くなって深部体温は上がり、湯冷めしがち。肌に刺激を感じたら、洗い流してから上がり(石井さん)「入浴後も水分補給は必須ですが、冷水の一気飲みは湯冷めの原因に。常温の水をちびちび飲み、汗が引いてから服を着ましょう(松田さん)

“キレイ”に効かせる温泉学

温泉を知り尽くす賢者たちが、基礎知識や選び方、何をすべきかの具体策を伝授。これらをマスターしたうえで、次項からのカテゴリー別のコツを修得すれば、完璧♥

目安に選べばいいの?

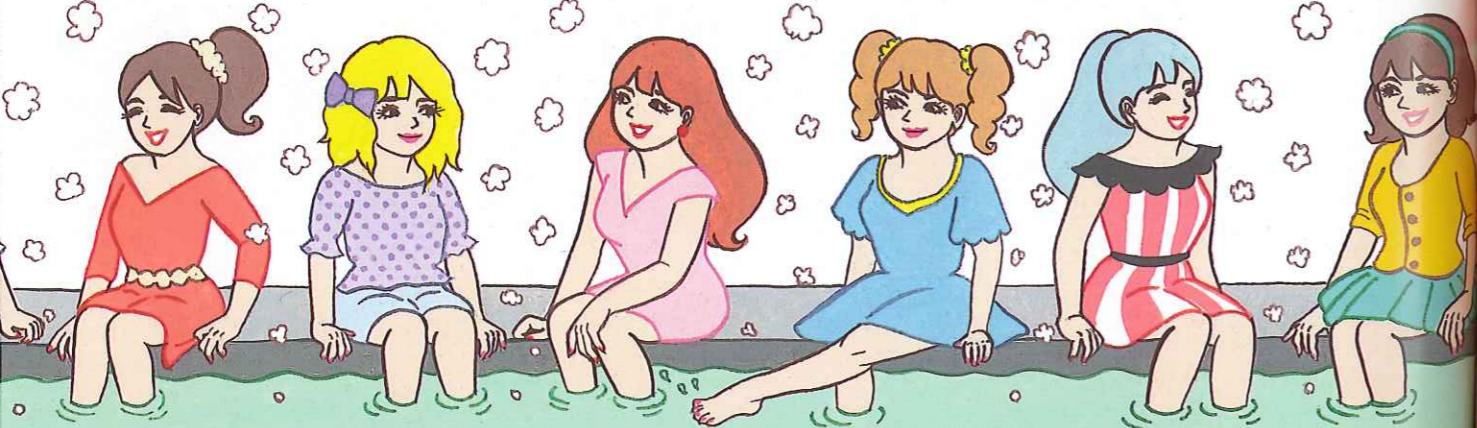
「泉かけ流しは鉄則。お湯を選ぶように」
 「泉かけ流しは鉄則。お湯を選ぶように」
 「泉かけ流しは鉄則。お湯を選ぶように」

温泉の賢い利用法を教えてください!

滞在時間や旅先の環境によって、温泉効果をパワーアップ

「できるだけ早くチェックインして、チェックアウトのギリギリまで滞在を。1泊2日で3回入浴タイムを設けるのが理想であり、ぜひ、リフレッシュ効果の高い日中の温泉も楽しんで。2泊連泊は、さらにオススメです。また、湯疲れしたら、足湯だけでもOK。全身

浴しながらの温め効果を約20分で得られます(松田さん)「波の音やミネラルを豊富に含む潮風は、癒し力が絶大なので、ヘトヘトに疲れたときには、海が◎。エネルギーチャージなら、標高1000m以上の山へ。心拍数が上がることで、代謝も上がります(石井さん)



目的別 入るべき温泉をお見立て!

泉質や温泉の特長をベースに、キレイにどう効くかを指南。さらに、温泉学教授・松田さんと温泉ビューティ研究家・石井さんが認めるお墨付き温泉宿もピックアップ。李家さんの風水的泉質の選び方とともにチェックして、温泉選びの参考に。

PART 1 つるすべ肌に

“落とす”パワーの強い温泉の後は、上質コスメがチャージ系エステを!

【炭酸水素塩泉】

肌の掃除をして、コスメが効く肌に

別名、重曹泉と呼ばれる美人の湯の代表格。「大掃除に活躍する重曹入りだけに、ディープなクレンジング力が魅力。美容成分の吸収率が上がるので、湯上がりは、すぐにリッチなクリームをなじませて(石井さん)「古い角質や老廃物を流してくれるので、カラダは軽く洗うだけでOK。なめらかな柔肌に(松田さん)」



北海道・十勝川温泉 三余庵

保湿度をふんだんに含む優しい温泉。空気にひびき風呂がついている。北海道河東郡喜茂川町十勝川温泉南13 0165-32-6211 1泊2食 ¥27450~ www.sanyuan.com



宮城県・東鳴子温泉 旅館大沼

とろりとした肌ざわりの純重曹泉と含食塩・芒硝重曹の2本の源泉あり。毎宮城県大崎市鳴子温泉字赤島34 0229-83-3052 1泊2食 ¥9390~ www.chunuma.co.jp



鹿児島県・妙見温泉 妙見石原荘

浴槽まで空気に触れさせずに源泉を引いている。フレッシュさが魅力。鹿児島県鹿児島市車庫町高野114376 0995-77-2111 1泊2食 ¥23250~ www.m-shiharaso.com

PART 2 しっとり保湿

全身に潤いチャージできるのがコレ。温泉の2日前にスクラブすると◎。

【硫酸塩泉】

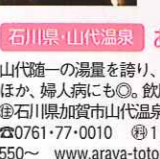
高い保湿力で豊潤肌を約束!

「しっとり系のコスメや、入浴剤に配合されているナトリウム硫酸塩を含むお湯で、肌に水分を吸いつけ、繋ぎとめる作用があります。肌がぐんぐん潤いで満ちるのを体感できるはず(石井さん)「群馬県の川中温泉に代表されるように、肌を引き締め、ハリや弾力を回復させる効果もあり(松田さん)乾燥肌の人は、ぜひ!



青森県・鶴巻温泉 薫温泉旅館

800年以上の歴史を持ち、古より湯治場として愛された、無味無臭の湯。青森県十和田市奥瀬字高野湯1 0176-74-2311 1泊2食 ¥500、1泊2食 ¥8550~ www.thuta.co.jp



石川県・山代温泉 あらや湯々庵

山代唯一の湯量を誇り、美肌効果のほか、婦人にも◎。飲用もできる。石川県加賀市山代温泉湯の曲輪 0761-77-0010 1泊2食 ¥29550~ www.araya-totoan.com



群馬県・川中温泉 かど半旅館

日本三大美人の湯に数えられる名湯。アルカリ性泉でもあり、美肌力大。群馬県吾妻郡吾妻町松崎2432 0279-67-3314 1泊2食 ¥11700~ www.kawanaka-kadohan.com

【アルカリ性泉】

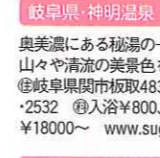
天然の石けん効果で肌をクリアアップ

pH値8.5以上のアルカリ性の湯にもクレンジング作用あり。「泉質に関係なく、アルカリ性の温泉は肌をすべすべにしてくれる作用が。これは皮脂とアルカリの湯が混ざると、石けんのような洗浄力が生まれるため。古い角質や汚れをオフできます(石井さん)「メラニンを取り除く美白の湯ともいわれます(松田さん)」



福島県・須賀川温泉 おとぎの宿 米屋

泉質は単純温泉。柔らかな湯あたりで、湯量豊富。源泉ミストもあり。福島県須賀川市岩淵字釜木168-2 0248-62-7200 1泊2食 ¥25000~ http://e-yoneya.com



岐阜県・神明温泉 湯元 すぎ嶋

奥美濃にある秘湯の一軒宿。連なる山々や清流の美景色を堪能できる。岐阜県関市板取4838 0581-572532 1泊2食 ¥18000~ www.sugishima.com



大分県・由布院温泉 いっこ 一壺天

半露天風呂つきの8部屋のみ、という、ゆったりとくつろげる贅沢な宿。大分県由布市湯布院町川上302-7 0977-28-8815 1泊2食 ¥30180~ www.ikkoten.com

【塩化物泉】

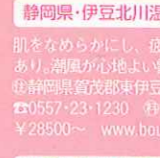
潤いも温もりもしっかり密封

「塩化物膜といって、肌上にベールを形成するのがこの泉質の特徴。温泉に浸かって、肌が潤った状態でコーティングするため、潤いをロングキープ。また、熱も逃げないので、保温面でも優秀で、冷感性対策としてもオススメです。代謝が上がった状態を長時間持続できるので、ダイエットにも効果的です(石井さん)」



福井県・三国温泉 望洋楼

すべての風呂が日本海に面した絶景旅館。福井県坂井市三国町米ヶ嶺 0776-82-0067 1泊2食 ¥24150~ www.bouyourou.co.jp



静岡県・伊豆北川温泉 望水

肌をなめらかにし、疲労回復効果もあり。湖風が心地よい露天風呂も◎。静岡県賀茂郡東伊豆町北川温泉 0557-23-1230 1泊2食 ¥28500~ www.bousui.com/



神奈川県・箱根温泉 四季の湯座敷 武蔵野別館

箱根外輪山が一望できる高台に湯殿あり。四季折々の景色を楽しめる。神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下425-1 0460-82-4341 1泊2食 ¥24300~ www.musasino.net

石井さん 選 行かなきゃ損する至福のご当地スパ!

「日本の薬草を用いた施術には、漢方エキスたっぷりのお風呂が最高!」
 「日本の薬草を用いた施術には、漢方エキスたっぷりのお風呂が最高!」



富山県 リバーリトリート 雅楽倶楽部 [Spring Day Spa]



富山県・庄川温泉 鳥越の宿 三楽園 [エステサロン Garden]



※宿泊料金は1室2名利用時の価格です。また、別途、入湯料がかかる場合もあります。