

ご縁も、美肌も、しまねから。

たまご肌・もち肌 美肌宿泊プラン



清嵐荘が位置する出雲湯村温泉は出雲國風土記に「薬湯」と記され、古来より泉質の良さが認められた名湯です。

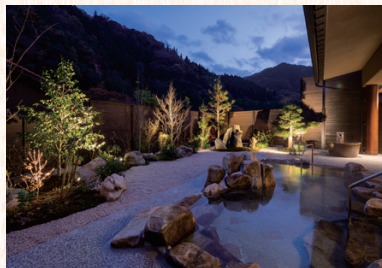
雲南市は「たまご」の産地でもあります。

清嵐荘を運営する（株）吉田ふるさと村は「元祖たまごかけごはん専用醤油おたまはん」を製造し、毎年10月に町興しのため「日本たまごかけごはんシンポジウム」を社員が地域貢献の1つと位置づけ、手造りで開催しています。

また雲南市は米どころで、私達はその美味しいもち米で杵つきの「お餅」を製造しています。

「たまご」のツルツル感と「もち」のモチモチ感を美肌に例えて「たまご」と「もち」をテーマとした美肌宿泊プランを造成しました。

奥出雲の自然豊かな景観・風情をお楽しみいただき、心身ともにリフレッシュし、ごゆっくりとおくつろぎください。



まこも ●真菰茶

★お茶にして飲むことでデトックス効果★

真菰はデトックス効果に優れ、身体に溜まった老廃物の排泄を促し、血液循環を良くし、便秘の改善等が期待できます。その結果、肌が綺麗になったなど、体質改善に繋がります。

また出雲大社御本殿と瑞垣の内側の摂社のしめ縄は真菰で出来ており、毎年6月1日に「涼殿祭（すずみどののまつり）」別名「真菰神事」が執り行われます。



●お食事

★多品目の食材から、素材の栄養素をバランスよく★

清嵐荘では、美肌につながる食事について、「多品目の食材から、その素材のもつ栄養素をバランスよく摂ること」と考えております。

美肌宿泊プランのお食事には、雲南市の特産でもある「たまご」や「お餅」を使いつつ、

*野菜はたっぷり

*油脂は少なめに

*たんぱく質はしっかりと

の三つをポイントにご用意いたしました。

美肌には食事だけでなく、良質な睡眠、適度な運動、身体を冷やさない事などが大切です。清嵐荘の温泉と食事、十分な睡眠、そして朝は散策やヨガで身体を動かし、心身ともに気持ち良くすごして頂ければ幸いです。

日々お忙しく過ごされる中の、ほんのひと時ではありますが、どうぞごゆっくりお過ごしくださいませ。

■夕食

◎食前酒（スパークリングローズ）

露地栽培で農薬等を使用せず生産された島根県産独自品種「さ姫」の薔薇エキスを贅沢に使用したローズサイダーです。

◎地鶏 やまおうしやも 奥出雲山王軍鶏と地元野菜の美肌鍋

天然ミネラルたっぷりの腐葉土に島根県産「高麗人参」等を配合した餌を与えた「地鶏

やまおうしやも 奥出雲山王軍鶏」は、上品な脂の旨味、あっさりしているのにしっかりした味が特徴です。

◎島根県産猪肉のしし鍋

自然の中で育ち、島根県美郷町で捕獲された「おおち山くじら（イノシシ）」をご賞味ください。

※鍋はどちらかをお選びください。

※鍋内の「スライス餅」をお楽しみください。



■朝食

◎たまごかけごはん

名物「たまごかけごはん」を数種類のトッピングでお楽しみください。

<冬季10月～3月>

◎蒸し野菜

蒸すことにより身体を冷やさずしっかり食べられます。野菜だけでなくお魚もふっくら美味しくなります。

<夏季4月～9月>

◎パワーサラダ

新鮮野菜で「食物繊維」と「たんぱく質」もしっかり摂取頂けるパワー満点サラダをご賞味ください。



●お食事の栄養について

★食前酒（スパークリングローズ）

薔薇に含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、またその華やかな香りにはリラックス効果もあるとされています。

★奥出雲のえごま油

オメガ3系脂肪酸 α -リノレン酸を豊富に含む油です。血中中性脂肪を下げる働きがあると言われています。熱に弱いため、かける・つけるなどそのまま摂取することが望ましく、1日の摂取量の目安は小さじ1杯程度です。

★ピクルス

お酢に含まれる酢酸には腸内の悪玉菌の増殖を抑える効果があるとされ、またクエン酸やアミノ酸には疲労回復効果があります。お酢の酸味は減塩にも効果があります。

★小松菜・ぜんまい・もやしの三色ナムル

カルシウムやビタミンC、食物繊維が豊富です。

★奥出雲ポークの角煮

豚肉はビタミンB群が豊富で、疲労回復効果があります。

★お造り

赤身の魚は脂質が少なく、たんぱく質や鉄分が豊富です。白身の魚には疲労回復に役立つタウリンが豊富に含まれています。

★エビと野菜の生春巻き ～ごま野菜ドレッシングで～

エビには抗酸化作用のあるビタミンEやアスタキサンチンが多く含まれています。

★奥出雲和牛ローストビーフ

牛肉は良質なたんぱく源であり、ビタミンB群や鉄分も豊富です。特に鉄分は吸収されやすいヘム鉄で、不足しがちな女性はぜひ摂取したい栄養素です。

★チーズ入り海鮮チヂミ

えび、イカなどのシーフードには疲労回復に役立つタウリンや味覚を正常に保つ役割を持つ亜鉛が豊富です。チーズにはカルシウムが豊富です。牛乳・乳製品は自身の持つMBPという成分により、カルシウムの骨への沈着率がよいとされています。

★地鶏 奥出雲山王軍鶏やまおうしやもと地元野菜の美肌鍋（玄米もち付）

鶏肉の皮の部分にはコラーゲンが含まれており、肉はたんぱく質が豊富です。また生姜、ねぎ、にんにく、なつめ、クコの実、松の実などの薬膳食材により、体の芯から温まります。

★島根県産猪肉のしし鍋（玄米もち付）

猪肉は低カロリー、高たんぱく質でビタミンB群も豊富です。脂身はコラーゲンが豊富で、血液をサラサラにする多価不飽和脂肪酸も多く含まれています。

※上記の「美肌鍋」、「しし鍋」には雑炊セット（ご飯、ネギ、卵）をご用意しております。美肌成分が溶け出たスープを最後までお楽しみください。

★野菜の手まり寿司

野菜の持つ美しい色を生かし、彩り豊かな手まり寿司にしました。

★フルーツ

ビタミンCや食物繊維、カリウムなどが豊富です。ビタミンCは加熱に弱く調理中に失われやすいので、生のまま食べられるフルーツはビタミンCの補給には効果的です。



●美肌エステ

★たまご肌・もち肌づくりの第一歩に★

●フェイシャルコース

デコルテ、フェイシャル、ヘッドマッサージで筋肉をほぐし、血行、リンパの流れを促しながら深いリラクゼーションの世界へいざないます。

●整顔コース

顔の凝り、ゆがみ、むくみに対し、表情筋や頭皮をほぐすことで小顔効果が期待できます。

※どちらか一方のコースをお選びください。

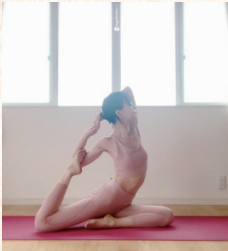


●散策・朝ヨガ（ご希望のお客様のみ※無料）

★適度に身体を動かしてリフレッシュ★

●散策

幕末から明治時代にかけて活躍した日本画家、たのむらちよくにゆう田能村直入が京都嵐山に景観が似ているということで「しょうらんきやう小嵐峡」と名付けた清嵐荘周辺を散策しリフレッシュしてください。



●朝ヨガ

美肌作りにはお客様の身体が健康で元気いっぱいであることが何より大切です。お客様のお好きな運動量やお悩み別に「骨盤調整コース」「アクティブコース」「リラックスコース」の中から好きなコースをお選びください。

※映像を見ながらのヨガとなります。

●美肌スイーツ

★湯あがりプリン★

地元産新鮮たまごを使った「自家製美肌プリン」・地酒を客室冷蔵庫に常備しております。

食後、温泉湯あがりにお楽しみください。

※プリンはこのプランのために開発しました。



Time schedule

タイムスケジュール

時間	プラン内容	場所
<p>《1日目》</p> <p>14:30</p> <p>14:30～15:00</p> <p>15:00～15:50</p> <p>16:00～17:00</p> <p>18:00～</p> <p>夕食後</p>	<p>アーリーチェックイン</p> <p>客室休憩 真菰茶のウェルカムドリンクとお菓子でおくつろぎください</p> <p>温泉入浴 美肌エステのためクレンジングを行ってください</p> <p>美肌エステ フェイシャルコース or 整顔コース</p> <p>美肌夕食 山王軍鶏の美肌鍋 or しし鍋</p> <p>美肌スイーツ・地酒 客室冷蔵庫内の自家製プリン・地酒をお楽しみください</p>	<p>客室</p> <p>1 F 大浴場</p> <p>2 F 多目的室</p> <p>3 F レストラン</p> <p>客室</p>
<p>《2日目》</p> <p>6:00～7:00</p> <p>7:00～8:00</p> <p>8:00～9:00</p> <p>11:00</p>	<p>美肌散策（ご希望のお客様のみ※無料） 自然の中での散策で心身をリフレッシュ</p> <p>朝ヨガ（ご希望のお客様のみ※無料） お好みの運動量やお悩み別にコースを選択してください</p> <p>美肌朝食 ※夏季…パワーサラダ 冬季…蒸し野菜</p> <p>レイトチェックアウト</p>	<p>施設周辺</p> <p>2 F 多目的室</p> <p>3 F レストラン</p>

～日頃の疲れを癒し里山リゾートでプチ贅沢を～

出雲湯村温泉 国民宿舎 **清風荘**

〒690-2314 島根県雲南市吉田町川手161-4
TEL 0854-75-0031 FAX 0854-75-0032