

# 県西いにしえの道を歩く～薬膳&温泉泥で未病の旅

湯河原町商工会・南足柄市商工会・山北町商工会・真鶴町商工会の共同提案

## 1 事業報告

### ○【温】:「温泉泥（ファンゴ）」の開発及びエビデンスの取得

- 湯河原温泉でのファンゴ実験
  - ・湯河原町民 31 人（65 歳以上の女性）を被験者として、延べ 186 回（週 3 回を 2 セット）のファンゴ施術を実施し、効果測定を行った。
  - ・実験結果から次の効果が認められた。
    - ・関節痛の改善に対する効果
    - ・運動機能面に対する改善効果（高齢者の転倒を予防できる可能性）
    - ・ストレス軽減効果
  - ・湯元通りの温泉旅館「大観荘」でファンゴ施術を営業開始（3 月 22 日より）
- 中川温泉のファンゴ開発
  - ・最適なファンゴレシピ(配合)が完成
  - ・信玄館ではすぐに営業できないので、ファンゴの施術施設を探索中

### ○【養】: 県西地域の食材を用いた薬膳食の開発及び評価

- 開発のコンセプトは、「ホテルや旅館でも提供できるもの」
- 湯河原町民を対象に、「陳皮（ミカンの皮）」の活用方法の教室を開催
- 開発レシピ

#### <四季の薬膳>

春	春野菜の陳皮ピクルス
	【内容】芽キャベツなどの春野菜とミカンの皮で作った陳皮を漬け込んだピクルス 【効能】春に起こりやすい「気うつ・気滞証」の薬膳
夏	鰯（アジ）とゴーヤのさっぱり小鉢
	【内容】鰯の開きの身をゴーヤ仕立てのソースをからませた先付 【効能】夏に起こりやすい「気虚証」と「熱証」の薬膳
秋	人参の茶碗蒸
	【内容】人参スープを混ぜた茶碗蒸 【効能】秋に起こりやすい「血虚証」の薬膳
冬	エビと豚肉の長芋茶碗蒸
	【内容】長芋を器にしたエビ・豚肉の茶碗蒸 【効能】冬に起こりやすい「下焦の虚証」の薬膳
	あったか陳皮ドリンク
	【内容】豆乳に陳皮を混ぜたホットドリンク 【効能】秋・冬の乾燥を和らげる薬膳

## ○【道】：古道、セラピーロード等の活用

→ 各市町の散策路の情報収集

- ・湯河原温泉街歩き「あったか湯河原味めぐり」（所要 2～3時間）
- ・大雄山最乗寺境内散策（所要 半日～1日）
- ・山北町セラピーロード（所要 半日～1日）
- ・真鶴半島町歩き（所要 2～3時間）

## ○【温養道】を实践する健康滞在プランのコーディネイト

→ 効果的な未病プランの3本柱

- ・参加者に感動を与え続ける仕組みづくり
- ・無理なく運営を維持できる仕組みづくり
- ・効果を科学的に証明していくこと

→ まとめ

- ・未病対策は、誰からも強制されることなく、楽しみながら参加していたら、知らないうちに病気にかからない取り組みが必要である。
- ・未病への取り組みは、行政から住民や事業所の手によだねられ、長く自主的に継続していくことが重要である。

## 2 今後（平成27年度以降）の取り組み

- 【温】湯河原温泉において、ファンゴの施術施設を拡充（今後、ひばり荘でも営業予定）  
中川温温泉においても、エビデンスの取得とファンゴ施術施設の選定
- 【養】薬膳料理のメニュー拡充及び提供施設の獲得
- 【道】ヒーリング効果のエビデンス取得
- 【温養道】賛同するホテル・旅館の拡充とツアー企画 など