

温泉の正しい利用法



日本は温泉大国です。心も体も癒される温泉が大好きという方がたくさんいらっしゃると思います。実は温泉の定義というのは、「温泉法」できっちり定められています。「地中から湧き出る温水、鉱水、水蒸気、その他のガス(天然ガスを除く)で、源泉温度が 25 度以上であるか、または、一定量以上の成分を含むもの」ということで、25 度以上あれば「温泉」ですし、それより冷たくても、リチウムイオン、ラドンなどの 19 種類の成分のうち少なくとも一つが一定量以上含まれていれば「温泉」です。

このため、色や匂い、肌触りなど、温泉ごとに様々な特徴があり、温泉の性質ともいえる泉質は、含まれている成分の種類と量によって 10 種類に分類することが出来ます。(単純温泉・塩化物泉・炭酸水素塩泉・硫酸塩泉・二酸化炭素泉・含鉄泉・酸性泉・含ヨウ素泉・硫黄泉・放射能泉)

例えば、硫酸イオンを含む「硫酸塩泉」は、飲むことで便秘の改善に効果があると言われています。石川県の山代温泉や島根県の玉造温泉が硫酸塩泉にあたります。「酸性泉」は群馬県の草津温泉や秋田県の玉川温泉が有名です。水素イオンを多く含んでいて殺菌効果があり、切り傷やアトピー性皮膚炎に効くことが分かっています。ただし、刺激の強い泉質のため、長湯は避けた方がいいでしょう。

温泉で気を付けて頂きたいのは、温度差で血圧が急上昇する「ヒートショック」です。血圧の変化で脳出血や心筋梗塞を引き起こしてしまうことがあるので、注意が必要です。浴槽に入る時には、事前にしっかりかけ湯をして、熱さに慣れてから入るようにして下さい。また、入浴中は 800ml もの水分が失われるので、入浴前後にそれぞれコップ 1~2 杯の水分を補うことが大切です。

温泉に行くといつ欲張って長く入りがちですが、ほどほどの方が体の負担が少ないです。成分によって血行が良くなり、体が温まりやすいので、額に汗がにじんできたなら、一旦上がって、ほてりをとるようにして下さい。トータルで 10~15 分ほど入れば効能としては十分だと思います。

温泉から出るときは、基本的に体に付着した成分を洗い流さなくても問題はありますが、酸性泉、硫黄泉などで刺激が強い場合や肌が弱い人はシャワーで流すのがオススメです。

温泉旅館での過ごし方にもコツがあります。チェックインしてお部屋に通されると、お茶とお菓子が準備されていることが多いと思いますが、温泉につかると血糖値が下がり過ぎてしまうことがあり、お菓子はそれを予防する意味もありますので、すぐに温泉に行かず、まずは少し体を休めて、水分と糖分を口に入れてから、温泉に向かうようにしましょう。

温泉の正しい利用法 続き



温泉のもう一つの楽しみ方

として「飲泉」があります。胃腸系の病気や便秘に効果があると言われています。ただし、保健所が許可している飲泉所で、新鮮なものを飲むことが大切です。

そして、大量に飲むと大きな効果が得られるわけではありませんので、飲泉所ごとの注意書きに示されている適量を守ることも大切です。

また、水筒やペットボトルで持ち帰る人もたまにいらっしゃいますが、温泉水にも鮮度があります。持ち帰る間に菌が繁殖してしまうこともありますので、その場で飲むだけに留めることをオススメします。

<今週のオススメレシピ>

簡単！タンドリーチキン★>

【材料(2人分)】

鶏胸肉(300g)

すりおろしにんにく(小さじ 1)

プレーンヨーグルト(大さじ 3)

カレー粉(大さじ 1/2)

オリーブオイル(大さじ 1/2)

トマトケチャップ(小さじ 2) 塩(小さじ 1/3)

粗びき黒こしょう(少々)



【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切る

②保存袋に、にんにく・ヨーグルト・カレー粉・オリーブオイル・ケチャップ・塩・こしょうを混ぜ入れ、その中に鶏肉を加えて、全体になじむまでよくもむ

③空気を抜いて口を閉じ、一晩冷蔵庫に置く

④フライパンにオリーブオイルを薄くひき、鶏肉のたれをかるくきって並べ入れる

⑤裏面がこんがりしたら上下を返し、蓋をして蒸し焼きにする

⑥蓋をとって、たれをからめながら再度焼いたら出来上がり！