

MANMAGA

vol.8 2018年3月発行



1998 春



2006 秋



contents

ミリオネ調査隊が行く! 省エネの秘密!

登別万世閣 イベントレポート

万世閣総調理長 成田文男が行く!
絶品食材探しの旅「藤井牧場」

大塚吉則教授の温泉講座
手軽にポカポカ!! 「足湯」



巻頭特集 和食会席特別ご宿泊プラン 饗宴の膳

きょうえんのぜん



2009 秋



2011 春



2014 夏



合計
30名様に
当たる!

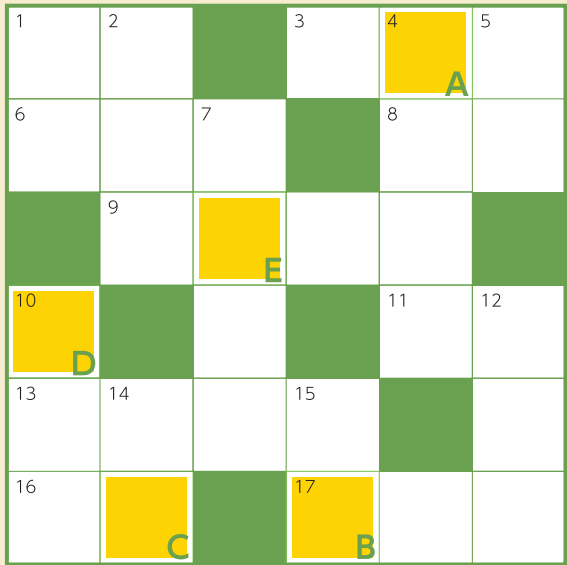
クロスワードパズルに 春のプレゼント大放送!

タテのカギとヨコのカギをヒントに白枠に言葉を当てはめて、クロスワードを完成させA～Eに入る言葉を見つけよう!!
正解された方の中から抽選でプレゼントをご用意しました!!

- ★宿泊ペアチケット 5名
- ★ランチ付き日帰り入浴ペアチケット 5名
- ★ホテルミリオネバン詰め合わせセット 3名

- ★ホテルレイクサイドテラス
万世閣まんじゅう1箱(12個入り) 5名
- ★登別万世閣とうまくんグッズセット 3名

- ★万世閣オリジナル菓子セット 6名
(洞爺セット、登別セット、定山溪セット 各2名)
- ★ちょこっとかつぱん 3名



タテのカギ

- ①いくら意見をしても全く効果がないことのとえ。
○○の耳に念仏
- ②エネルギーをムダなく上手に使うことを略して
「○○○エネ」ミリオネのコレの秘密は
マンマガP4-5をチェック♪
- ④昔ながらのコース形式「○○○○料理」が
食べられる万世閣のご宿泊プラン「饗宴の膳」は
マンマガP2-3をチェック♪
- ⑤気性がまっすぐで悪いことのできない性格のとえ。
○○を割ったような性格
- ⑦血液が体内を循環すること。
あたたかい温泉に入ったらコレが良くなる!?
- ⑩温泉宿の朝食の定番?温泉○○○
- ⑫このマンマガも“無料”の○○○マガジン
- ⑭にっこりすること。笑うこと 例:○○を浮かべる
- ⑮「栗鼠」と書く小動物

ヨコのカギ

- ①洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラスに
生乳を届けてくれる藤井牧場には
この動物がたくさん♪マンマガP8-9をチェック♪
- ③温泉の後はコレに着替えてリラックス♪
- ⑥災いや魔物を避けること。またそのためのお守りなど
- ⑧くぼ地に自然に水がたまった所
- ⑨「仰向け」の反対
- ⑪特に公共の団体や社寺などに金品などを贈ること。
例:○○を募る
- ⑬映画に行くなら、公開前にプレイガイドなどで
事前に購入できる○○○○券がお得♪
- ⑯燃やせるもの、燃えないもの、
大型などきちんと分別しよう
- ⑰人気のウィンタースポーツ。
冬には温泉付きのプランも♪

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

A～Eに入る文字を並べて応募しよう!

応募方法

ハガキでの応募

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレスとクイズの答え、万世閣及び季刊誌へのご意見・ご感想をご記入の上、下記宛先まで郵送にてご応募ください。

インターネットでの応募

下記URL、または右記の2次元バーコードで専用ページよりご応募ください。
携帯・スマートフォンからでもご応募いただけます。
www.manseikaku-hotels.co.jp/present/

応募宛先

〒060-0042 札幌市中央区大通西11丁目4 大通藤井ビル10F
株式会社 萬世閣「マンマガプレゼント応募係」

当選発表

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。宿泊ペアチケット・ランチ付き日帰り入浴ペアチケットは当選した方へ送付いたします。
その他の賞品は引換券としてハガキを送付させていただきます。ハガキを該当ホテルにご持参ください。賞品と引き換えます(※賞品は郵送不可)。

※ご応募の際にいただいた個人情報は、本企画のご連絡及び季節のご案内等に使用させていただきます。



洞爺湖万世閣 ホテル レイクサイドテラス

〒049-5721 虻田郡洞爺湖町洞爺湖温泉21番地

TEL. (0142) 73-3500

アクセス

バス JR洞爺湖駅より道南バスで約20分

「中央通」下車

車 道央自動車道虻田洞爺湖ICより車で約10分

宿泊者専用 札幌駅北口団体バス乗場 13:00発
送迎バス お一人様 片道1,080円

日帰り入浴※2歳以下無料

4/27(金)まで8F大浴場「星の湯」改装につき、地下1F大浴場「月の湯」及び中浴場男女入替で入浴となります

- 入浴のみ:大人1,000円/小人(3歳～小学生)500円
[浴場利用可能時間]
4/27(金)まで 7:00～10:00、13:00～19:00、
20:00～21:00(最終受付20:00)
4/28(土)から 7:00～10:00、13:00～21:00(最終受付20:00)
※タオルレンタル代別途400円
- ランチビュッフェ付:大人2,000円/小人1,000円
11:30～14:00(最終入場13:30)
※ランチビュッフェは土・日・祝日のみ営業
※タオルレンタル代別途400円
- 要予約 ディナービュッフェ付:大人6,000円/小人3,000円
18:00～21:00(最終入場20:15、LO.20:30)
※混雑状況により営業時間変更の場合あり
※タオルレンタル代別途400円

休館日:4/4、5、12

※施設点検整備による休館日の為、宿泊・日帰りのご利用はできません



登別万世閣

〒059-0551 登別市登別温泉町21番地

TEL. (0143) 84-3500

アクセス

バス JR登別駅から道南バスで約17分

「登別温泉ターミナル」下車

車 道央自動車道登別東ICより車で約10分

宿泊者専用 加森ビル3(中央区北4西4)前 13:30発
送迎バス お一人様 片道1,000円(予約 011-223-1888)

日帰り入浴※2歳以下無料

- 入浴のみ:大人1,100円/小人(3歳～小学生)550円
[浴場利用可能時間]13:30～20:00(最終受付18:00)
土日祝 13:00～20:00(最終受付18:00)
※タオルレンタル代別途300円
- ランチバイキング付:大人2,200円/小人1,100円
11:00～14:00(最終入場13:00)
※ランチバイキングは土・日・祝日のみ営業
※タオルレンタル代含む
- 要予約 ディナーバイキング付:大人3,700円/小人1,850円
17:30～21:00(最終入場20:00、LO.20:30)
※混雑状況により営業時間変更の場合あり
※タオルレンタル代含む

休館日:4/10～12、17～19

※施設点検整備による休館日の為、宿泊・日帰りのご利用はできません



定山溪万世閣 ホテル ミリオネ

〒061-2302 札幌市南区定山溪温泉東3丁目

TEL. (011) 598-3500

アクセス

バス JR札幌駅からじゃうてつバスで約80分

地下鉄真駒内駅からじゃうてつバスで約50分

「定山溪」下車

車 道央自動車道北広島ICより車で約70分

宿泊者専用 札幌駅北口団体バス乗場 14:30発
無料送迎バス

日帰り入浴※2歳以下無料

- 入浴のみ:大人1,500円/小人(3歳～小学生)800円
[浴場利用可能時間]12:00～21:00(最終受付20:00)
※タオルレンタル代別途300円
- ランチビュッフェ付:大人2,400円/小人1,800円
11:00～14:00(最終入場13:30)
※タオルレンタル代含む
- 要予約 ディナービュッフェ付:大人5,000円/小人3,400円
17:30～21:00(最終入場20:00、LO.20:30)
※混雑状況により営業時間変更の場合あり
※タオルレンタル代含む

休館日:4/23～26

※施設点検整備による休館日の為、宿泊・日帰りのご利用はできません
(ランチビュッフェの営業は4/28～)

巻頭特集

万世閣の長い歴史の中で、次の世代へと語り継がれてきた会席料理がある。

きょうえんのぜん

饗宴の膳

そもそも饗宴の膳とは…
始まりは今から20年以上も遡る

時は1998年、定山溪万世閣ホテルミリオネの開業1周年を記念した特別企画として打ち出したのが「春の饗宴」。このときはまだ「饗宴の膳」という名前でもなく、さらにこの20年間の時をつなぐ企画になるということは誰も予想しなかっただろう。

当時は洞爺・登別・定山溪でそれぞれ100名様しか受け入れないと決めた企画だった。

企画当初から高級食材を用いて1日1部屋の提供にとどめるなぜ？なぜ？なぜ？と疑問が生まれる

企画スタート当時、定山溪万世閣ホテルミリオネの予約課員だった前村哲児（現・支配人）が当時の調理長藤巻忠則（現・取締役）と現在饗宴の膳企画を守り伝える万世閣総調理長成田文男に話を聞いた。

饗宴の膳 メイン食材MAP ～20年の歴史～



饗宴の膳は日本各地、時には国を越えて食材を集め、極上の贅を味わえる企画として今も続いている。

1998年 饗宴の膳の歴史が始まった



1998年
春の饗宴



2005年
秋の饗宴の膳



2011年
冬の饗宴の膳



2012年
夏の饗宴の膳



2018年
春の饗宴の膳

余市産プラムの
紅茶風味コンポート

「饗宴の膳」どんな始まりだったか覚えてますか？
藤巻 コンセプトは「手を尽くし、心を尽くす」でした。
お客様に最高のタイミングでお食事を「提供する」のではなく、お客様にとって最高のタイミング、最高の状態で「料理をつくる」ことを徹底していました。
温かく食べてもらいたいものは、お客様の口に運ばれる、噛み締める瞬間まで温かく、冷たい料理はぎりぎりまで冷たく。
「だからその限定100名？」
藤巻 調理人が納得した料理を作る数しか受けない。調理人に無理がかかるとどうしても手を抜くことを考えてしまうでしょう？
一人ひとりのお客様に対し、「お酒を召し上がっている」「いま赤ちゃんが泣いていてお箸が止まっている」など接客する客室係と細かな情報を共有し、お客様が部屋で食事している様子をとにかく想像しながら料理を作っていました。
成田 料理「一品」に思い入れが強かったと思います。当時は藤巻調理長の下で、和食主任として饗宴の膳に携わっていました。藤巻調理長は作りたい料理のために九州に勉強に行ったり、作った料理はこういった皿に盛りたいた、自らの皿の買い付けに行っ



インタビュー
前村 哲児
現 定山溪万世閣
ホテルミリオネ支配人

「いまも全国の旬を集め「贅」を感じていただけるように」というのは変わりませんね。
成田 年2回開催が年4回開催となり、特別室での提供になったりと、20年間で形式は様々変わってきましたが、旬、季節、今注目されている技法や食材にアンテナを張っていることは変わりません。地産地消という言葉があるように、昨今地元食材を
たり、饗宴の膳に掛けている熱量が大きかったと思います。
藤巻 献立を立てるときから、お客様の口ままでのように運ばれていくかを常に考えていました。そのため、お部屋に活ける一輪の花から、客室係の作法、料理の説明、お勧めのお酒に至るまで、お客様の滞在時間により「贅」を感じていただけるようにしていましたね。
成田 当時の写真撮影やテレビCMの撮影は朝から夜中の3時、4時まで…こたわりが強いからこそ時間をかけて良いものを撮ろうという気持ちでしたね。
藤巻 決して、安くていい料理が食べられる、というコストパフォーマンスで勝負するプランではなかったと思います。でも一年に一回はこの贅沢を味わいたい、何度か何度でもリピートしてくれるお客様が多く、前回の料理はこうだったけど、今回の料理は…なんていう話が聞こえてくる瞬間は本当に嬉しかったですね。
「いまも全国の旬を集め「贅」を感じていただけるように」というのは変わりませんね。
成田 年2回開催が年4回開催となり、特別室での提供になったりと、20年間で形式は様々変わってきましたが、旬、季節、今注目されている技法や食材にアンテナを張っていることは変わりません。地産地消という言葉があるように、昨今地元食材を



取締役
(当時 定山溪万世閣
ホテルミリオネ 調理長)
藤巻 忠則

「今後、饗宴の膳をどう後世につなげていきますでしょうか？」
藤巻 発展であり継続だと思っています。始めた頃はこの料理はこの金額で食べてもらいたいというような料理ありきの強気な料金設定でした。今は料金があつて料理がある。そういった意味では原点に戻るのもいいと思います。お客様に「私たちがつくった自信あふれる料理をぜひ！」と強い気持ちを見せる、それに対してお客様から評価をいただく。これからのたくさんのお客様にリピートしてもらえらる「饗宴の膳」を各館調理長に守ってもらいたいですね。
成田 日本食の形式を守りながら、洋食の技法、中華の食材など、情報も食材も豊富に手に入る今だからこそ、若いお客様にも楽しんでいただけるように料理の幅を広げていくのもおもしろいと思います。
調理する機会はとても多いのですが、全国の食材を手にする機会が減っています。さらに饗宴の膳では高価で幻ともいわれることの多い食材を使います。こういった機会は若手調理人たちのモチベーションにも繋がっていると感じます。
藤巻 高価な食材を扱うきっかけ、調理方法を覚えるきっかけ、自分の手腕を磨きたい、レパートリーを増やしたい、そんな若手調理人にとって饗宴の膳は料理の引き出しを増やす貴重なものになっていますね。
「今後、饗宴の膳をどう後世につなげていきますでしょうか？」
藤巻 発展であり継続だと思っています。始めた頃はこの料理はこの金額で食べてもらいたいというような料理ありきの強気な料金設定でした。今は料金があつて料理がある。そういった意味では原点に戻るのもいいと思います。お客様に「私たちがつくった自信あふれる料理をぜひ！」と強い気持ちを見せる、それに対してお客様から評価をいただく。これからのたくさんのお客様にリピートしてもらえらる「饗宴の膳」を各館調理長に守ってもらいたいですね。
成田 日本食の形式を守りながら、洋食の技法、中華の食材など、情報も食材も豊富に手に入る今だからこそ、若いお客様にも楽しんでいただけるように料理の幅を広げていくのもおもしろいと思います。



万世閣総調理長
(当時 定山溪万世閣
ホテルミリオネ 調理課主任)
成田 文男

ホテルの者として私は売り手であり、調理人の想いを受け止め評価する買い手でもあります。調理人は歴史・伝統に重きを置き、常に技法に磨きをかけ、私は調理人ではないからこそその自由な発想でこの先も「饗宴の膳」を万世閣のブランド企画として育てていきたいと思いました。(前村)



特別会席付ご宿泊プラン 饗宴の膳

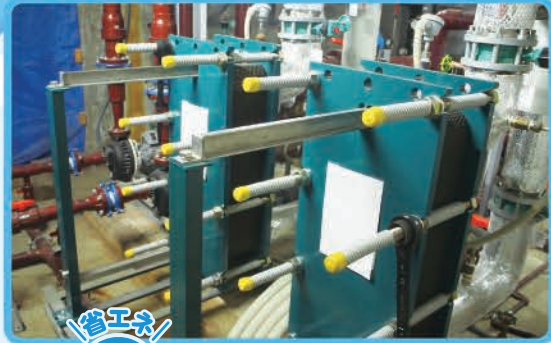
四季で献立を変えながら開催中！詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.manseikaku-hotels.co.jp>

定山溪万世閣ホテルミリオーネが 抱えていた課題

定山溪温泉は源泉が80度近くとても熱い!ミリオーネではその源泉を入浴に適した温度にするために加水したり、一方で重油を使用して館内温度を高めたりと、エネルギー使用量の多さが長年の課題でした。

課題解決のために!!!



2 熱交換器を導入!

熱交換器とは高温の物体から低温の物体へと熱を移動させる機器のこと。定山溪温泉から引いたミリオーネの源泉はとっても高温!そこで、温泉の熱を熱交換器で水の加温に使用、さらにもう一度、交換器を使って暖房運転の熱源に再利用。高温の温泉熱を2段階で活用することで従来使っていた重油量の削減に!温度が下がった温泉は、これまで加水方式だった和風呂へ!

和風呂は
源泉かけ流しが
可能に!



4 どこでも「見える化」!

ミリオーネでは、機器の稼働状況を「見える化」!温度・電力量・故障だけでなく、これだけ削減できているという省エネルギー量をも目視できるようになったことで、スタッフの省エネに対する意識が高くなったよ!!

省エネ対策を講じる前後で比べると...

なんと15.6%のエネルギー量削減を達成!!

隊長のまとめ!

機器の導入だけでなく、例えば使われない部屋の電気を消す、水はこまめに止める、そういった全スタッフの小さな取り組みが積み重なって、ミリオーネ全体の「省エネ」を達成していることも事実!
やっぱり「意識する」って大事なんだ!

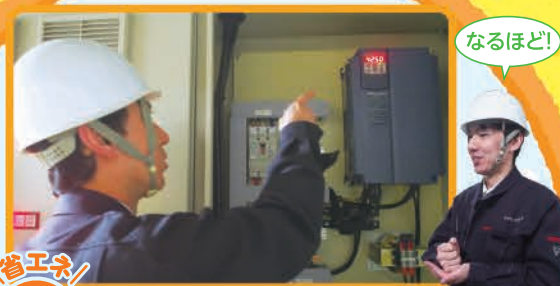
Next
Coming
Soon!

調査隊は次の秘密を求め
今日も行く!



1 使用エネルギーを 制御する仕組みを導入!

例えば、冷え切った部屋で暖房をつけたときを想像してみよう!部屋を短時間で暖めようとするにはたくさんのエネルギーが必要だけど、低い温度設定で暖房をずっとつけていれば、より小さな力で部屋を暖めることができるよね!
そこで、その原理を利用し、ミリオーネではインバーター(電力変換装置)を使って、使用するエネルギー量を調整し、給湯ポンプの初動エネルギーを抑制!すると...エネルギー使用量が大幅に削減できたんだ!



3 ヒートポンプを導入!

大浴場で溢れる温泉(排湯)にも実はたくさんの熱が残っているんだ!その熱をヒートポンプの熱源に使用し、空調(暖房)に利用することで、従来の暖房機器に使っていた重油使用量を大幅に削減できた!

ミリオーネ調査隊が行く! 省エネの秘密!

この熱は
どこから?!
の巻



優秀賞
受賞!!
ドーン!

ミリオーネが
「北国の省エネ
新エネ大賞」
有効利用部門
優秀賞を
受賞しました!



どうした
月館君!?

ミリオーネ
調査隊員
まつた 咲季
(予約課)



前村隊長
大変です!!
聞いて
ください!

ミリオーネ調査隊員
つぎだて けんじ
月館 賢治(レストラン)



よしっ!
今すぐ調査だ!
みんな急げ!



一体なぜ...
うーん...

ホテルで
省エネ...!?



なんだって!!
あー!!

省エネの 秘密はコチラ!

「私たちが受賞しました!!」
定山溪万世閣ホテルミリオーネ
施設課



表彰部門は4部門!

- 1 有効利用部門
- 2 節電部門
- 3 開発・製造・普及部門
- 4 啓発部門

定山溪万世閣ホテルミリオーネは
平成28年度
「北国の省エネ・新エネ大賞」
有効利用部門優秀賞を受賞!!



チーフ
たかはし 景介
高橋 景介

主任
たなか 田中 寿

佐々木 裕明

チーフ
みなみ 卓郎
南坂 卓郎

酪農オーナーを育てる！ 人材ならぬ「人財」を！

藤井牧場在籍スタッフの約半数は20代の若者！
酪農業は日々手順を変更しながら進化していくもの！若い組織だからこそできることもいっぱい！
でも、365日朝晩行う搾乳をはじめ頭も体もつかう体力勝負の業務は大変……さらに、キャリアモデルを描けず辞めていくスタッフも多かったのが酪農業における課題……
そこでオーナーの藤井さんは「成長支援シート」で自分の成長目標を決め、上司が求めている業務を明文化。さらに、達成度を本人と上司で振り返る「成長支援シート」の活用を進め、キャリアへの道筋が見えるよう工夫をしたんだって！

「期待成果」「重要業務」「知識・技術」「勤務態度」の4分野39項目が並ぶ成長シート

さらに**1食200円**の社員食堂もあって休日に食べにくる社員もいるんだって！

数値化することで目標がわかりやすくなるね！

人それぞれ、ならぬ「牛それぞれ」

生まれたときの体重や呼吸の状態などは、牛それぞれ。通り一遍では育てることはできません。一頭一頭の違いを「見る力」が必要で、特に哺乳期はその力がとても大切！
藤井牧場では牛一頭一頭の情報をデータ化！蓄積されたデータから分析して牛の健康を管理したことで、病気を未然に防ぐことも出来るようになったんだって！！

んも～



品質管理
酪農部門国内第一号で
認証取得！

HACCPの12手順と7原則

食品を取り扱う会社がHACCPを導入する際には、12の手順を踏まなければならないと決まっています。なかでも手順6から手順12までは特に重要で、「HACCPの7原則」と呼ばれています。

- 1 HACCPのチームを編成する
- 2 製品説明書を作成する
- 3 製品を加熱するなどの用途や、主に誰に提供する製品なのかを確認する
- 4 受入れから製品の出荷もしくは食事提供までの流れを書き出し、一覧図を作成する
- 5 現場での人の動き、物の動きを確認して④を修正する
- 6 工程ごとに原材料由来や工程中に発生する危害要因を分析し、管理手段を挙げていく
- 7 危害要因を除去・低減すべき特に重要な工程(加熱殺菌、金属探知等)を決定する
- 8 危害要因分析で特定した重要管理点を適切に管理する為の基準(温度・時間・速度等々)を設定する
- 9 重要管理点が正しく管理されているか、適切な頻度で確認し、記録する
- 10 ⑨の結果、管理基準が逸脱していた時に講ずべき措置を設定する
- 11 上記通りに管理が行われているか、修正が必要かどうかを検討する
- 12 上記の実施を記録し保存する為の方法を設定する。記録はHACCPを実施した証拠となる

この記録は問題があった時、
原因追及の助けになるんだ！

新鮮！フレッシュミルク、チーズたっぷりホットサンド、
旨み凝縮ソフトクリームなどメニューもいっぱい！

店内には牧場で
とれたハチミツなど
多くの商品が並ぶ

さらっとした口ありの
「飲むヨーグルト」

めずらしいオリジナル
チーズもあったよ！

「ねえ、フーミン！」

万世閣総調理長 成田文男が行く！

第7回

絶品食材探しの旅

牛も人もどんどん育てる牧場



藤井牧場
富良野

行ってきました！ 富良野 藤井牧場



万世閣総調理長
フーミンこと成田文男

藤井牧場って??

実は縁があって2017年4月に完成した
洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラスチーズ工房に生乳を届けてくれている牧場なんです！
現在分娩牛500頭・搾乳牛500頭と約1000頭を育てる大きな牧場！

モットーは「牛も人もどんどん育てる牧場」!!
さあ!その言葉の意味を見つけに行こう!!



有限会社藤井牧場
代表取締役社長 藤井 雄一郎さん・睦子さん

今回の付添い人は…



2017.8月入社
伊藤 健
(40歳)

25歳で調理師免許を取得。洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラスチーズ工房のスタッフ募集にめずらしさと未知数の楽しさを感じ、調理人からチーズ職人へ！決まりも正解もない「チーズの世界」は本当に難しいと毎日奮闘中！



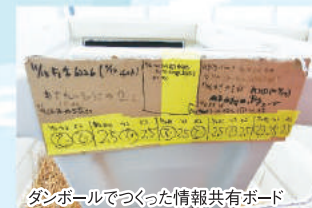
2017.8月入社
佐藤 あゆみ
(22歳)

高校を卒業と同時に調理の道へ！幼いころからお菓子作りが大好き！新しく出来たビュッフェレストランのライブキッチンでピザを焼くなかで、「あなたのピザとってもおいしいわ!」とってもらった嬉しさが忘れられず現在調理師免許取得を目指して頑張ってます！

「お話は分娩のときに戻り…」

仔牛の健康管理は 人の手で！

分娩のときには24時間体制で母牛がゆっくりとくつろげる環境を整えているんだって！体温変化、血液検査も定期的に行い、分娩時は専任スタッフが1時間ごとに見回り、事故を防止！



防寒着でくつろいだ仔牛



ダンボールでつくった情報共有ボード



防寒着でくつろいだ仔牛

徹底しているのは「母子分離」。分娩時に母牛がもつ病原菌に感染しないように生まれた直後に母牛と仔牛を離してしまうんだそう。でも母牛が仔牛のために出した「初乳」はスタッフが6時間以内に約4ℓ飲ませることで、母牛の免疫を仔牛へ！
搾乳できるようになるまでの2年間は育成期間であり、生まれた数時間から2～3日がとても大切！そのあと1週間、1ヶ月と人の手で徹底した管理を行っているんだ！

「見学させてもらいました！」



牛への影響を考え外部からの菌を持ち込まないよう衛生服を着て見学しました！



「私たちは牛の ホテルマン」!?

藤井牧場のこだわりは、従業員一人ひとりが牛にとって心地よい環境を整えるサービス提供者である、ということ。2012年砂の牛床(サンドベッド)を導入。牛床はコンクリート、ゴムマットやおがくずの使用が一般的。でも牛が本来の動きである立つ・座るに躊躇してしまうんだって！なぜなら牛は**体重約700キロ!**床が固いと足(蹄)に負担がかかるもんね。
牛が快適に過ごせる環境が整ったことで、乳量が1割以上アップ!蹄病も激減!一般的に3%以下が望ましいとされる乳房炎の発生率は1%以下に!!だから、牛も生乳生産量も堅調に増加!!
すべては牛の快適さを追求した結果だね!!



足湯で身体が温まるのは、血液のめぐりが関係した！

足だけの入浴でも全身がポカポカと温かくなってくる。これはどうしてでしょうか。その仕組みは身体の一部を温めると血液も同時に温められ、その血液が全身をめぐることで身体全体が温まってくるから。したがって足湯に限らず、手湯でも同じ効果が得られるということになります。

全身が温まると血管が広がり、全身の血流が改善されることで血圧が下がってきます。そうすると気分的にもリラックス効果が得られます。

ある実験結果によると、足湯に入るときは脛の中央くらいまで（水深15cm程度）が最適とされています。温泉や自宅で楽しむときの参考にしてみましょう。

温泉ならではの肌触りや効果、自宅なら入浴剤がおススメ

前述のように足湯は必ずしも温泉でなければならぬわけではありませんが、水道水と温泉では様々な違いもあります。

まず挙げられるのが触感。水道水は硬い感じがしますが、温泉水は軟らかな肌触りが特徴です。これは水道水には刺激作用のある塩素が含まれるのに対して、温泉水には色々なミネラル成分が含まれているためです。

温泉の成分による効果を見てみましょう。例えば定山溪温泉のようにナトリウム塩化物泉の場合、塩分で形成された薄い膜が皮膚の表面を覆うので、保温効果が高まります。二酸化炭素泉・硫黄泉には血行を良くする作用もあります。また、温泉の蒸気を吸うと気管や気管支などの

足湯は身体も肝心 適温でほどよく楽しもう！

気軽に楽しめるのが足湯の良いところですが、その入浴効果を高めるためにはいくつかの注意点を守ることも大切です。

まず足湯に入るときは身体全体を毛布などで包み、しっかりと保温対策をしましょう。なぜなら、身体が温まると同時に、拡張した血管からの放熱も大きくなる



定山溪万世閣ホテルミリオネの「足湯テラス」は無料でお入りいただけます。隣接する工房で焼き上げたパンや淹れたてのコーヒーをもって、暖かい服装でぜひご利用ください！

日帰りでのご利用も大歓迎です！

第8回 おおつかよしのり 大塚吉則教授の温泉講座

手軽にポカポカ!! そのヒミツは？

定山溪万世閣ホテルミリオネで人気の「足湯テラス」は、毎日たくさんのお客様で大にぎわい。気軽に入れる温泉として各地でも話題の足湯ですが、そもそもどうして足だけの入浴で身体が温まるのでしょうか？ 北海道大学大学院の大塚教授にそのヒミツを伺いました。

テーマ 足湯

PROFILE
昭和54年北海道大学医学部医学科卒業。平成3年温泉医学の研究を開始。ミュンヘン大学温泉治療研究施設を経て、平成18年北海道大学大学院教授就任。温泉をはじめ健康科学、自然療法、保健地医学など自然環境を基にした健康づくりを日々研究している。
主な著作：「そもそも、すべてが「体質」のせいなのか？」2012年Medical Tribune、「新版 温泉療法」2012年クルーズ

北海道大学大学院 大塚 吉則 教授

気道が清浄化されることで、痰が切れやすくなるという効果も期待できます。

なかなか温泉まで出かけることができず、せめて自宅で足湯を楽しみたいという方には、入浴剤を用いるのがおすすです。色と香りによるリラックス効果に加えてお湯の肌触りが軟らかくなり、保温効果や血流改善効果なども期待できますよ。

足湯で全身が温まる理由には、血液のはたらきが関わっている。足湯で全身が温まる理由には、血液のはたらきが関わっている。足湯で全身が温まる理由には、血液のはたらきが関わっている。

前ページに続き 藤井牧場の生乳を使ったレシピを紹介！

長茄子と3種チーズの田楽

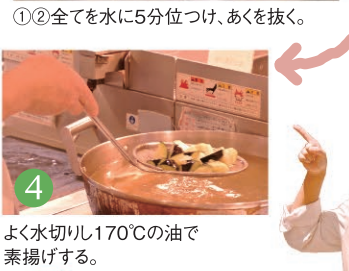
今回は洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラス自家製チーズと、白味噌を使った田楽味噌で和風のチーズ料理を作りました。茄子、チーズ、味噌の相性が堪らない逸品です。



一緒に考えました！

- 材 料 (2人前)**
- 長茄子 (長さ20cm位) 2本
 - 田楽味噌 60g
 - ゴーダチーズ 40g
 - モッツアレラチーズ 40g
 - ブルーチーズ 40g
 - 青唐 4本

作り方



余った田楽味噌はいろいろな料理に活用しよう！



白味噌やチーズはお好みのものでも代用できます！



完成!

ブルーチーズを加えることで味に深みが出て、すごく美味しくなるのでオススメです！

洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラスに「湖畔のソフトクリーム屋さん」OPEN!

フーミンの旅でお邪魔した藤井牧場の生乳を使用したソフトクリームができました！

口どけなめらかなソフトクリームは1つ300円(税込)にて好評発売中！自家製チーズをミックスしたオリジナルチーズソフトも現在試作中!!

洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラス 中央館1階 湖畔のソフトクリーム屋さん 営業時間 / 8:00~10:00、15:00~20:00

どうぞ お楽しみに♪