

カラダを整える、スロービューティーコース Slow Beauty Course

Start!
9:00

①ハーブセンター(道の駅池田)

100種類以上のハーブを栽培・販売しています。古くは薬として使われてきたエッセンシャルオイルやハーブティーの種類も豊富。香りや効能を確かめて、自分にあったものを選んでみては？
池田町会染6330-1 / ☎ 0261-62-6200



香りでキレイに!
香りは脳をリラックスさせ、自律神経やホルモンのバランスを整える働きがあります。カラダの不調やストレスを感じるときは、豊かに香るハーブの力をかりてみましょう。

11:00

②安曇野 北アルプス 展望のみち(ウォーキング)

北アルプスや有明山を眺めながら、「美しい日本の歩きたくなるみち500選」にも認定された展望のみちを散策。スケッチ&フォトスポットもあちこちに。

歩いてキレイに!

歩く免疫細胞が活発になり、小じわやくすみなどを防ぐバリア機能がアップ。美しい池田町の景色を見ながらのウォーキングで、ココロもリフレッシュ。



13:00 ③レストラン“あ・うん”

美容と健康に良いオリーブオイルや、ハーブと野菜を使ったイタリアンミニコース。地元産食材を中心とした料理は絶品です。(火曜定休)
池田町会染9004-12 / ☎ 0261-62-1585



嗜んでキレイに!

他のアルコールより、体温が2度ほど高くなる日本酒。血液循環が良くなり、内臓冷えも解消!さらに、日本酒に含まれるゴウシ酸には、シミの原因となるメラニンを抑える効果も。



15:30

④大雪溪酒造

北アルプスの天然雪解け伏流水と、地元の契約農家が栽培したお米(安曇野産 美山錦など)を原料とした地酒蔵元。安曇野で最も親しまれている地酒です。
池田町会染9642-2 / ☎ 0261-62-3125

日本酒の成分の約80%を占めているのは水!

伏流水とは、北アルプスに100年前に降り積もった雪解け水を地下38mから汲みあげた天然の水のこと。この豊富に湧き上がる伏流水を用いて大雪溪ではお酒を仕込んでいます。



歩いて、食べて、お湯につかって、
キレイになるための贅沢をすこしずつ。



翌朝 7:00

⑥早起きして朝食前に遊歩道を散策

名所の七色大カエデまで徒歩15分。さらに山を登ると、中カエデがある自然豊かな遊歩道が続いています。夏から秋の早朝、運が良ければ雲海が広がる景色に出合えることも。

池田町で出会える
ハーブ辞典

▶ラベンダー

ラベンダーの香りには、心と体を落ち着かせる効果のほか、生理痛や頭痛を和らげるなど、すぐれた鎮痛効果もあります。また、肌細胞を調整し、皮脂のバランスを整えるため、年齢肌に働きかける効果も。



Chamomile

▶カモミール(和名:カミツレ)

りんごのような爽やかな香りがするカモミールは、体を温め、風邪予防の効果があるとされています。体の不調、とくに女性特有の不調や神経障害、更年期の不快も和らげます。



体験してキレイに!

カミツレの湯のほか、カモミールにこだわったスキングア商品「華密恋」がすべて体験できる宿、ハ考恵荘。思いっきりリフレッシュ!



17:00

⑤カミツレの里 (ハ考恵荘で宿泊)

新鮮野菜を使い、食材の味をそのまま生かした食事と、肌トラブルや冷えを和らげるカミツレの湯で、キレイになる旅の仕上げを。池田町広津4098 / ☎ 0261-62-9119

池田町の名産品

テンペ菌のチカラ!

消化吸収が良く、植物性たんぱく質・食物繊維・イソフラボンなどを豊富に含み、高血圧や糖尿病などの習慣病予防に効果があります。



おやつやワインに最適!

ハーブ入りテンペスティック▶

テンペ菌を大豆につけて発酵させ、コリアンダーと小麦粉に混ぜ合わせた焼き菓子。昔ながらのやさしい味



◀金の鈴(てんべ味噌)
腸内細菌を整えるテンペ菌を含んだ池田町産大豆の味噌。まろやかな風味



◀大雪溪の日本酒
淡麗辛口から女性が飲みやすいフルーティーな味わいまで種類が豊富



◀ビクルス
レモンガラスとローリエのエキスを酢に入れ、池田町産のきゅうりや大根、人参などを彩りよく漬けたビクルス



◀健康くわ茶
カルシウムや鉄分・ミネラルを多く含む、池田町広津で採れた桑の葉100%のお茶



◀華密恋
薬用入浴剤
カミツレエキス100%。肌を整える有効成分をぎゅっと濃縮

◀スイス村ワイナリー

ぶどう栽培に適した土壌や気候など、好条件が揃う池田町青木原で育ったピノ・ノワール 100%の赤ワイン

こちらで紹介した名産品は、道の駅池田で買い求めいただけます。

その他にも...オススメ池田町の名所&食事



夢農場

4万㎡の広さを持つ80種類のラベンダー畑のほか、陸郷のヤマザクラや菜の花、カモミールなど、四季折々の花の色合いと香りを楽しめる。
池田町陸郷7454-6 / ☎ 0261-62-5510



シャンティクティ パーマカルチャーガーデン

パーマカルチャーをはじめ、持続可能なライフスタイルの仕組み、ヨガなどが学べる施設。シーズン毎のワークショップも開催。
池田町会染552-1 / ☎ 0261-62-0638



自然酵母・石釜ばん bunga(ぶんが)

手間をかけて育てた天然酵母を使い、石釜でじっくりと焼き上げたパンが自慢。「素材」と「手づくり」へのこだわりが詰まった自家製パン屋。(日・月曜定休)
池田町中鶴1376 / ☎ 0261-85-0377



ビストロ カモミール

黒豚や採りたて野菜、新鮮ハーブなど、地元食材をたっぷり使ったフレンチレストラン。(道の駅池田・木曜定休)
池田町会染6330-1 / ☎ 0261-85-7663