

県内の効能豊かな温泉と美しい景観、心も体も癒やされるやすらぎ旅へ

キヤレル

CARREL

9

2025 Vol.377

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

| インタビュー | CARREL FOCUS

長澤美絵さん

バレエダンサー

| 特集 |

脳トレ習慣で
認知機能の衰えを予防
脳を鍛える

効能で
選ぶ!

| 巻頭特集 |

泉質自慢の 極上温泉



泉質自慢の

極上温泉

効能で選ぶ!

01

客室「慧」の露天風呂は館内で一番の大きさ

日本三大薬湯の恩恵にあずかる

松之山温泉

(十日町市)

約700年前、一羽のタカが傷を癒やしていたと伝わる名湯。90度越えの源泉は、1200万年前に地中に閉じ込められた化石海水が起源となり、温泉の基準成分の15倍という高濃度を誇る。特に塩分が強く、消毒効果のあるメタホウ酸や天然保湿成分といわれるメタケイ酸を豊富に含む。泉質は筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復に効能があるナトリウム・カルシウム・塩化物泉。有馬(兵庫)・草津(群馬)と並んで「日本三大薬湯」に数えられ、湯治場としても栄えた。

問○松代・松之山温泉観光案内所
住○十日町市松代3816-1 道の駅まつだいふるさと会館1階 ☎025-597-3442

泉質○ナトリウム・カルシウム・塩化物泉(高張性弱アルカリ性高温泉)
一般的適応症○筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など



1_大浴場の露天風呂。石を配した湯船に漬かると自然と一体化するよう。2_壁一面に日本酒やワインが並ぶダイニングルーム。中には酒蔵と共同開発した限定酒も。3_やわらかな灯りに包まれるシックで洗練されたフロントロビー

暑さがまだ残る季節、夏の疲れを癒やし、心身を整える温泉旅をご提案。県内が誇る泉質自慢の松之山温泉、栃尾又温泉、村杉温泉、そして月岡温泉。それぞれの効能を感じながら湯あみする時間は、至福のひとつ。さらに、とろみのある湯や色付きの「こり湯」など個性豊かな温泉の他、温泉と合わせて楽しみたい体験や、絶景観賞で、心ゆくまでリラックス。肌寒くなる秋に向け、体を整えながら特別な安らぎの時間をどうぞご堪能あれ。

湯と日本酒とフレンチで、優雅な大人の休息を体験

酒の宿 玉城屋

さけのやど たまきや

手前の洋室には高級ベッドメーカー・シモンズのベッドを置き、奥の和室からは対岸の緑を眺める客室「慧」。8室ある客室のうち6室が露天風呂付きで、地元作家のアート作品を飾る部屋など、趣向を凝らした造り

のれんをくぐった瞬間から用意されているのは極上の癒やし。ロビーでたしなむウエルカムドリンクから始まり、自由にフレンチで味わうハーブティーで一息つくも、対岸の緑を眺める内湯と露天風呂で夏の疲れを流すのも思いのまま。湯上りには日本酒をはじめとする各種ドリンクがフリーで楽しめるのだからたまらない。そして宿の一番の魅力はフレンチと日本酒のペアリングを楽しむ夕食。シェフが自ら山に入り調達してきた旬の食材を独自の感性でアレンジするフレンチは、山菜やキノコはもちろん、松之山の四季の食材を香る豊かに、忘れがたき一皿へと仕上げる。さらにソムリエと酒匠の資格を持つオーナーが日本酒200種とワイン1,000本以上をそろえ、「酒匠セレクトの日本酒ペアリングプラン」では料理に合わせてとっておきの一杯を用意。日本酒をカクテルのようにアレンジしたものや、シェリー酒のたるで自家醸成させた日本酒など、ここでしか味わえない一杯に出会え、個性豊かな味わいに魅せられる。



4_「酒匠セレクトの日本酒ペアリングプラン」は、一皿ごとに厳選した日本酒が供される。写真は最初に提供される「アミューズブーシュ」。旬をあしらって楽しませてくれる。5_100年以上の歴史ある宿は訪れる度に新しい発見がある。6_照明を落としてゆったりとした湯上がりのくつろぎ処

Data

住○十日町市松之山湯本13 ☎025-596-2057
休○火曜、水曜※繁忙期等例外あり P○あり(無料)
泉質○ナトリウム・カルシウム・塩化物泉(高張性弱アルカリ性高温泉)
適応症○筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など
宿泊料金○1人利用(1泊2食)60,100円〜、2人利用(1泊2食)45,250円〜※
【日本酒×フレンチ】酒匠セレクトの日本酒ペアリングプラン(入湯税込み)立ち寄り湯○なし

New Open!

Ponshu Hotel 睡夢

ほんしゅほてる すいむ

今年の5月、古い旅館をリノベーションし、滞在スタイルが選べる自由度の高い宿が温泉街に誕生。2階には松之山温泉街で初となる杉の香りを楽しむサウナもあり、効能豊かな温泉と交互に楽しむのもお勧めだ。宿を手掛けたのは「酒の宿 玉城屋」とあって、館内は新潟地酒やクラフト酒をフリーフロー(飲み放題)で提供する。1階のバー&ダイニングにはオリジナル日本酒カクテルも。希望すれば夕食は里山手巻き寿司、朝ごはんは新潟の発酵文化を味わう「味噌汁BAR」などのメニューに頬が緩む。

セルフウォッシュも楽しめるサウナ。水風呂や源泉かけ流しの内湯、休憩スペースもあって快適



住○十日町市松之山湯本60-1 休○火曜、水曜※繁忙期等例外あり P○あり(無料) 宿泊料金○1人利用(1泊2食)24,460円〜、2人利用(1泊2食)22,700円〜(入湯税込み) 泉質○ナトリウム・カルシウム・塩化物泉(高張性弱アルカリ性高温泉) 適応症○筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復など

日帰り温泉&サウナ 貸切サウナ ※事前予約制 料○各回1部屋(2名様)10,000円〜(タオルセット+ドリンク付き) 営業○12時~13時45分 ②14時~15時45分 ③共用サウナ 料○1名様1,500円タオルセット付き 営業○16時~17時45分



「加齢とともに脳の細胞は減る一方だ」と思われがちですが、一部は正しくありません。確かに脳細胞は加齢とともに減るものの、一部では増えることも分かっています。それが記憶をつかさどる海馬という部位で、海馬の細胞は鍛えると新しく生まれ替わります。そのためにはぜひ好奇心を持って、さまざまなことに取り組んでいただきたいと思います。

われわれの脳というのは四つの領域に分かれていて、それぞれが担当する機能が異なります。まず、前頭葉は言語機能と倫理性・社会性をつかさどっています。一部の認知症の方で万引き行為や暴言、暴力が見られるのは、この前頭葉の働きが阻害されるためです。

02 脳は鍛えれば応えてくれる！

次に、側頭葉は記憶力をつかさどっており、頭の中にある情報を取り出すのが側頭葉にある海馬です。海馬の隣には、聞いたことを判断する聴覚の中核があります。後頭葉は視覚情報をつかさどっており、目から入った情報はまずここで整理・判断されます。そして、頭頂葉は空間認識能力や触覚・痛覚といった体性感覚をつかさどっています。どこにどのような道順で行くか良いかや、対象物の距離や位置を考えると、この道順で脳を鍛えるときには、脳の複数の領域を刺激するトレーニングが有効です。例えばクロスワードパズルは言語を担当する側頭葉と記憶を担当する側頭葉、間違い探しは視覚を担当する後頭葉と記憶を担当する側頭葉の両方を主に使います。また、頭で考えながら手を動かす手芸も、脳の複数領域と体を一緒に使うことからとても効果的です。年齢とともに集中力や注意力も低下するため、脳トレ問題やゲーム、手仕事などで注意力を維持する時間を作ることも大事だと思います。

Let's Train your brain

脳を鍛える

脳トレ習慣で認知機能の衰えを予防



年齢を重ねるほどに気がかりになるのが「認知症」。アルツハイマー型認知症の場合、発症の20年以上前から脳の老化が始まっているといわれています。予防には意識して脳を鍛えることが重要。毎日の生活に「脳トレ」を取り入れていきましょう。

習慣を見直して脳の衰えを防ぐ

今から始める「脳トレ」のススメ

どんな生活をしていると脳は衰えやすいのでしょうか。新潟大学脳研究所で認知症研究に取り組んでいる池内健教授に、脳を活性化させるポイントについて伺いました。

01 脳が衰えやすい習慣・環境とは？ 早いうちから予防の意識を



体を動かさないと筋肉が衰えるのと同じように、脳も使わないと衰えますし、年齢を重ねると衰え方は強くなっていきます。しかし、日々鍛えていけば、衰える速度を落とすことができます。

脳の衰えは認知症の発症につながる要因の一つです。40〜50代ぐらいから脳を鍛える生活習慣を意識し始めるのはとても良いことですし、もちろんそれ以降も脳を活性化させることが認知症の予防につながります。

脳が衰えやすい生活習慣というのは、体を動かさない不活発な生活、頭を使わない生活、そして社会的孤立などです。年を取ったからこれまで続けてきた趣味をやめる、老眼だから新聞や本を読まなくなってしまうといったことは、あまり良くありません。また、人と会う機会が少なくなると会話の量や時間が減る、睡眠時間が少ない、あるいは10時間以上睡眠を取って寝すぎてしまう、といったことも認知症リスクの上昇との関連が知られています。

特に女性よりも男性は、定年退職後に家にこもりがちになって認知症になるというケースも多いです。退職後は新しいことに挑戦する絶好の機会と捉え、活動的に過ごしていただく良いと思います。

立などです。年を取ったからこれまで続けてきた趣味をやめる、老眼だから新聞や本を読まなくなってしまうといったことは、あまり良くありません。また、人と会う機会が少なくなると会話の量や時間が減る、睡眠時間が少ない、あるいは10時間以上睡眠を取って寝すぎてしまう、といったことも認知症リスクの上昇との関連が知られています。

特に女性よりも男性は、定年退職後に家にこもりがちになって認知症になるというケースも多いです。退職後は新しいことに挑戦する絶好の機会と捉え、活動的に過ごしていただく良いと思います。



新潟大学脳研究所 生命科学リソース研究センター 教授 池内 健さん

専門は認知症学分野。2000年ごろから認知症についての研究を進め、認知症の新しい診断薬や治療薬の開発にも携わっている。2023年には、認知症の病態解明と診断治療法開発への貢献が評価され、新潟日報文化賞・学術部門を受賞。

03 大切なのは楽しく継続すること



脳を鍛えるために何が良くて、何がいけないということはあまりありません。絵を描く、俳句、書道、囲碁や将棋、太極拳、スイミングなど、まずはご自身の好きなことに取り組んでみてください。

「聴く」という動作もとても大事なので、ラジオを聴いたり、文字が読みにくければ本の朗読をしてくれる機械やアプリを利用したりするのもお勧めです。

また、食事面では食べる品目が多いほど脳にとって良いということが分かっています。さまざまな栄養素をバランスよく取ることが重要なので、ちょっとした小鉢を意識的に一品足してみようといううな心掛けをしてみてはいかがでしょうか。



脳は四つの領域を鍛えるべし！

あなたにお勧めの「脳トレ」診断

- ☐ 会計時にレジで小銭をきっちり出すのが面倒だ → 【前頭葉】を鍛える
- ☐ 別の部屋へ物を取りに行ったのに、歩いているうちに何を取りに行ったのか忘れてしまうことがよくある → 【側頭葉】を鍛える
- ☐ 人や物の名前など、固有名詞がとっさに出てこない → 【前頭葉・側頭葉】を鍛える
- ☐ はやりの歌手や俳優の顔が見分けられなくなってきた → 【後頭葉】を鍛える
- ☐ 行きなれた場所までの道を間違えることがある → 【頭頂葉】を鍛える

二つ以上当てはまったあなたは、脳が衰え始めているかもしれません。次ページ以降で紹介するお勧めの活動や脳トレを通して、生き生きと元気な脳を取り戻しましょう。

佐藤智香子の はじめましての郷土料理

料理家の佐藤智香子さんがお届けする新解釈の郷土料理。定番の郷土料理はもちろん、郷土の食材をアレンジしたメニューもご提案。旬の果物を使ったデザートも紹介します。その土地で取れたものをおいしく料理して、もっと気軽に郷土料理を楽しみませんか？新潟らしい食卓をどうぞ一緒に。



料理家
佐藤 智香子

【PROFILE】
新潟市出身。(株)ワイオリキッチン代表。アナウンサー時代に料理に魅せられ、フランスの料理学校「ル・コルドン・ブルー」に学ぶ。2000年頃から料理家としての活動を開始。著書「365日おにぎりレシピ」英訳版「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020ライス部門一位を受賞。

栄養豊富なシジミ 夏の疲労回復に

夏場、新潟市北区松浜漁港ではシジミ漁が行われ、ぶつくりとした大粒のものが水揚げされます。この時季のシジミは身が肥え、うまみが濃厚。栄養素にも優れているので「土用シジミ」とも呼ばれています。夏バテ気味の体に優しい味わいをどうぞ。

シジミの炊き込みごはん

材 料 作りやすい分量(2~3人前)

米……………1.5合
油揚げ……………1枚
シジミ(殻付き)……………200g
酒……………大さじ2
水……………200ml

A 薄口しょうゆ……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
(シジミの塩分によって変わる)

昆布……………10cm分
ショウガの千切り……………大さじ1
三つ葉……………1/2束

作り方(調理時間 約20分)

※米の浸水・炊飯時間は略す

- ①米を洗い、30分浸水したら、ざるに上げておく。油揚げはお湯(分量外)をかけ、5mm幅に切る。
- ②シジミは砂抜きをして、殻同士をこすり合わせて洗う。酒、水と一緒に小鍋に入れて、ふたをして弱火で8分静かに煮立てる。ざるでこし、シジミと煮汁に分ける。煮汁は270mlになるように足りない分は水を足す。
- ③シジミは一部殻付きで残し、あとは身を外す。
- ④土鍋に米、270mlにしたシジミのだし、A、油揚げ、昆布を入れてふたをして、湯気が出るまで強火、その後弱火にして11~12分加熱する。火を止めてそのまま10分蒸らす。
- ⑤ショウガ、三つ葉、シジミのむき身を加えてざっくり混ぜ、殻付きのシジミを散らす。

〈ワンポイント〉

シジミといえはみそ汁が定番ですが、炊き込みごはんにしても滋味深い味わいが楽しめます。弱火で静かに煮出したシジミだしと昆布のうまみが合わさり、シジミのおいしさを実感できる味わいです。ショウガや三つ葉を散らすことでより香り高くなります。