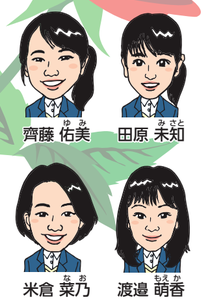
Beauty
キレイになれるまち 鹿児島市

温泉や食材など豊かな魅力にあふれる鹿児島市。今月は、鹿児島純心女子短期大学の市民のひろば編集サポーターが、「美」という視点で魅力を紹介します。

かごしま市民のひろば編集サポーター【広報課☎216-1133】



美×温泉

鹿児島市は、県庁所在地で最も多い約270の源泉があり、多くの銭湯が温泉を利用しているので気軽に楽しむことができます。

そこで、温泉と「美」の関係を取材してきました。

温泉ソムリエアンバサダーに聞く 美と温泉

温泉に入ると、基礎体温が上がり冷え症の防止や免疫力アップにつながるので、風邪をひきにくくなります。また、水圧効果でむくみが取れやすくなったり、リラックスできたりと、健康的に美しくなる効果が得られますよ。

温泉には塩の成分が肌に膜を作り湯冷めしにくくなる「塩化物泉」や皮膚の余分な角質などを洗い流し、せっけんのような役割がある「炭酸水素塩泉」など10種類の泉質があります。入る前に泉質をチェックして、お気に入りを見つけるのも楽しいですよ。

温泉ソムリエアンバサダー
財津 三奈さん

美肌の湯といわれる泉質は、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉、硫黄泉、アルカリ性単純温泉です。

財津さん流

美しくなれる!?温泉の入り方

- 空腹を避け、入る前後に水分を取る
- 体を洗う時は、ゴシゴシこすらずに手でなでるように優しく洗う
- 温泉の湯をためた洗面器に手拭いを入れて軽く絞り、顔に乗せてパックする
- 肌に良いとされる泉質のときは、上がるときに肌に残った温泉成分を洗い流さず、水分を軽く取った後は、ボディクリームなどでお肌にふたをする

ちなみに、鹿児島マラソンのおもてなし会場 4面 などにある足湯は「塩化物泉」。筋肉疲労を和らげてくれます。私も走った後に実践しました！

美×食材

食材が豊かな鹿児島。健康で美しくなるためには、「食」も重要な要素の一つです。そこで、食材と「美」の関係を鹿児島純心女子短期大学の教授に聞いてきました。

心も体も美しくなれる「地産地消」

鹿児島の食材は、海の物山の物と種類が豊富。地元でとれた新鮮な食材があふれています。その土地で作られたものを、その土地の気候や景色といった風土を感じながらで食べると、よりおいしいと感じられます。

栄養のある新鮮なものをおいしいと感じながら食べることは、体だけでなく心の健康にも良く、美しさにつながっていくと思います。

鹿児島純心女子短期大学
大山 典子 教授

例えばこんなもの

健康的に美しくなれる鹿児島の食材

キビナゴ

「錦江湾の波のしずく」、「海の宝石」ともいわれます

コレステロール値を減少させ高血圧や動脈硬化の予防に効果的なDHAやEPA、骨を丈夫にする働きがあるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

桜島小みかん

代謝を助けるミネラルや免疫力を高める働きがあるビタミンCが豊富で、風邪が流行する季節におすすめ。豊かな香りにはリラックス効果が期待できます。

小さな果実の中に、甘みと香りが詰まっています

大山教授のアドバイスの下、私たちがキビナゴと桜島小みかんを使った簡単に作れるレシピを考えました。

＼美しい料理はインスタ映えも／

詳しくは 9面 をご覧ください

美×運動

運動は、健康で美しい体づくりに欠かせないものです。市内には気軽に運動が楽しめ、健康づくりを支える施設がたくさんあります。その中から、今回は鴨池公園多目的屋内運動場（鴨池ドーム）のトレーニング室で運動を体験してきました。

気軽に始めて気楽にできる

マシンの使い方など初回者講習を受けると、その日から利用できます。体のどの部分が鍛えられるか、それぞれのマシンに図で示されているので初心者でも分かりやすいです。また、トレーナーさんがアドバイスをしてくれるのも魅力。

時間によっては、グループエクササイズやストレッチも行っているので、他の参加者との交流もあり、楽しく運動ができます。

社会人になっても運動不足やストレスの解消のため、利用したいです

1. 初回者講習
2. 太ももに効く運動
3. ストレッチ体験
4. トレーニング室のマシン

鴨池公園多目的屋内運動場（鴨池ドーム）
場所：鴨池二丁目29-3
時間：９時～21時
休業日：月曜日（休日の場合はその翌日）、12月29日～１月３日
☎・FAX 250-0705

萌香のおすすめポイント

1. マシンの充実
2. 自分のペースでできる
3. 低価格（１回大人200円、高校生100円）

■このほかの施設
鹿児島アリーナ、勤労者交流センター（よかセンター）、地域公民館など
※料金、設備などは施設によって異なります。事前に市ホームページなどでご確認ください

美×内面

美しさは、外見だけでなく内面からも。市内には、マナーや教養など内面を磨ける講座やクラブ活動を行っている施設がたくさんあります。その中から今回は、勤労女性センターに行ってきました。
※通常、学生は利用できません。

すてきな仲間やモノにも出会える

「新しいことを始めたい」、「スキルアップを目指したい」という思いを持った人たちが、生き生きと活動できる場です。パソコン講座や料理教室、茶道、ペン習字などの講座のほか、自主クラブで活動をしている人たちを含めると、年間延べ約４万8000人が利用しています。

私たちは、「茶道（表千家）」の自主クラブを体験。先生やクラブ生に教えてもらいながら、基本的な茶道の作法を学びました。

1. 歩き方の作法
2. お抹茶体験
3. クラブ生から教えてもらう様子
4. センターの職員への取材の様子

勤労女性センター
場所：鴨池二丁目31-15
時間：月曜日～金曜日９時～21時、土曜日９時～17時
休業日：日曜日、休日、12月29日～１月３日
☎・FAX 255-7039

菜乃の感じたこと

茶道の作法は無駄のない最短の動きを生み、そのシンプルさこそが「美」の本当の姿とのこと。一つ一つの動きが細かく、謙虚かつおしとやかで、日本人の美を感じました。見た目の「美」を意識しがちですが、本物の「美」は内側からにじみ出るものだと感じました。

■このほかの施設
勤労青少年ホーム、地域公民館など
※講座内容や料金、設備などは施設によって異なります。事前に市ホームページなどでご確認ください