

伊達な旅ガイド

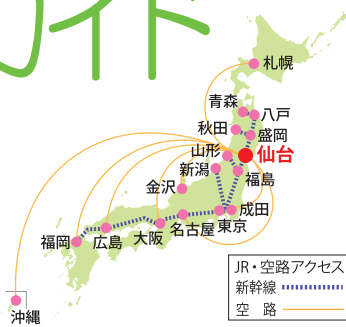
Vol.97

笑顔咲くたび 伊達な旅
仙台 Sendai & Miyagi, where smiles blossom 宮城

伊達な旅紀行

いいトコ!
みやぎ

毎週月曜日
19:54~20:00
BS-TBSにて大好評放送中



8月20日放送

森林でストレス発散



古くは城下町として栄え、明治時代には県庁も置かれた登米。古い町並みや建物が残り、「みやぎの明治村」とも呼ばれています。その郊外にあるのが「登米ふれあいの森」です。

かつて宮城大学の学生と森林総合研究所の協力で実証実験が行われ、この森の癒やし効果は実証済み。「森林セラピーロード」は、8つのコースから年齢や体力に合わせて選ぶことができ、気功なども取り入れた「森林セラピー」ではストレス軽減などのほか、さまざまな効果が期待できます。自然に親しみ、心癒やされる森林浴に出かけてみませんか。

登米ふれあいの森

検索

登米ふれあいの森 (登米森林公園)

Tel.0220-52-3482

森林セラピーロードのほか、5棟のコテージやキャンプ場もあります。管理棟にはコインシャワーもあるので、汗を流して帰ることができます。



登米町森林組合 森林セラピーガイド 竹中 雅治さん



「現代社会に生きる大人から子どもまで、日々ストレスと闘って生活しています。そういうストレスを抱えると大きな病気にかかりやすくなるので、予防医学的な観点から森林浴の効果を科学的に実証し、心と体を元気にするのが森林セラピーです」
「ストレス軽減の効果があります。気持ちの上でとてもリフレッシュしてお帰りになっただけです。ほかの森林セラピー基地で実証されたことですが、がんなどに抵抗力のある細胞の活性効果が非常に高まります。その効果は、1カ月以上も持続。森林セラピーはこのように効果があるのです」

登米の名物「はっと」を食べよう

「はっと」は、小麦を練り、ひとくちサイズにのぼしたものだ。江戸時代、そのあまりのおいしさに農民が麦作りに熱中し、米づくりがおろそかになることを恐れた領主が「ご法度」にしたことから、「はっと」という呼び名になったとか。

「はっと」専門店 味処 あらい

Tel.0220-34-7079

「冷やしとろろはっと」など、はっと料理が楽しめます。また、デザートとして、あずきはっとにコーヒーなどが付く「いっぴくセット」もあります。



●店長 荒井 美智子さん

「スープは朝4時から煮込みます。野菜は地元のものを使用し、地産池消に取り組んでいます」

