

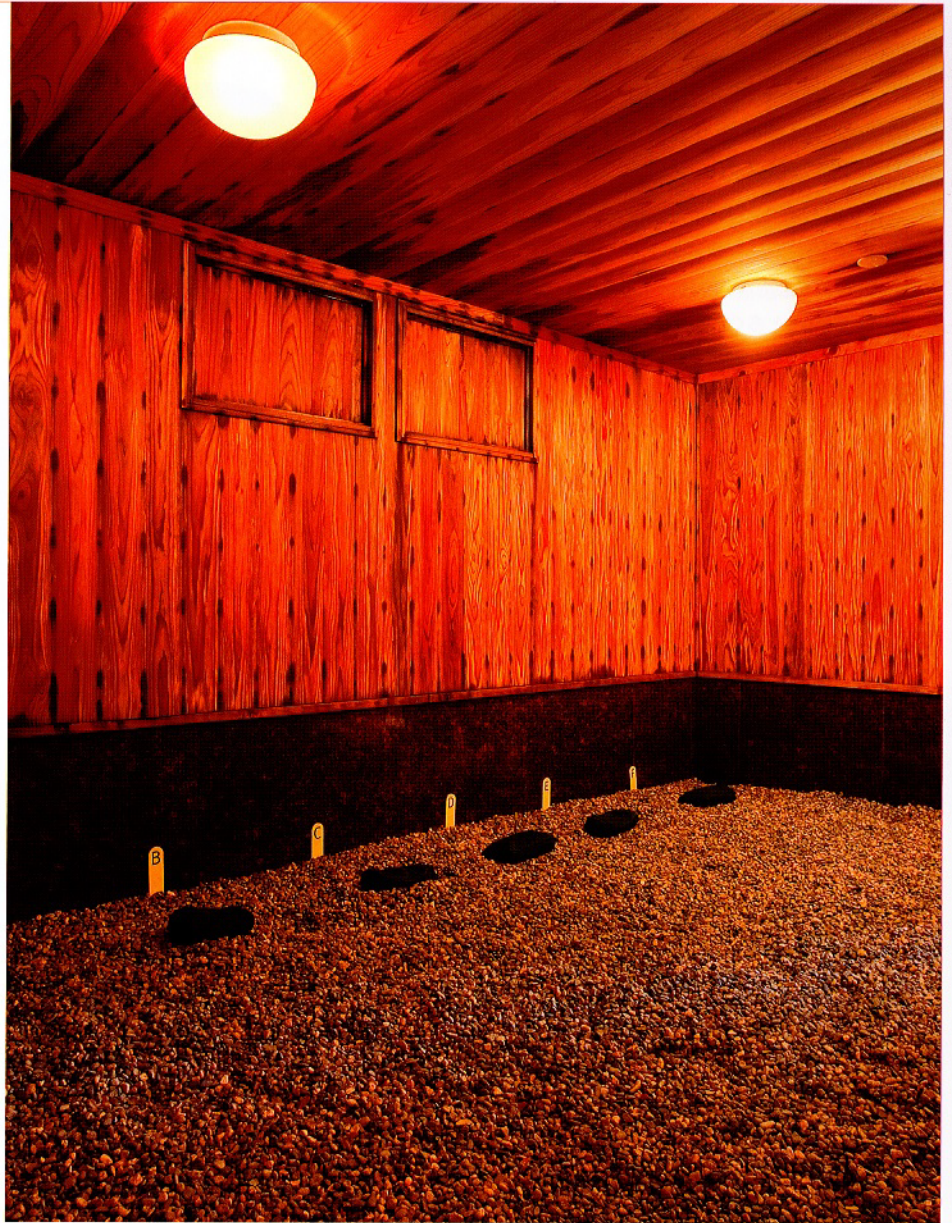
## アプサライ

玉石ミネラル浴で老廃物を体から一掃した後はおいしい食事で寛ぐ。

地物の有機・減農薬野菜などを中心に、旬の食材をふんだんに用いたヘルシービュッフェが人気の『アプサライ』。最近では食事をいただく前に、館内で玉石ミネラル浴を楽しみ、半日のんびりと寛ぐ人が増えている。

玉石ミネラル浴とは、薬効効果のある鉱石に熱を加え、海洋深層水を蒸気化した浴室で体を温めるもの。鉱石は深成岩、噴出岩、無機ゲルマニウム、トルマリンなど73種の薬石をバランスよく混合したものを数き詰めてある。浴室内には薬石ミネラルと深層水ミネラルがたっぷりと含まれた蒸気が充満し、大量のマイナスイオンや遠赤外線も発生している。この鉱石と海洋深層水のパワーを融合した玉石ミネラル浴は、リラクゼーション効果が得られるのはもちろん、身体の自己治癒力を高めてくれることが最大の特徴。乾燥しがちなアトピー肌に対しても、高い保湿効果があるので、かさつき、かゆみに悩む人にお薦めだ。また、遠赤外線により発汗が促進され、汗腺から老廃物が取り除かれるため、ハリや透明感のある素肌をつくり出す。鉱物ミネラルが活性酸素と結びついて、肌荒れの原因となる活性酸素を取り除くため、若々しい肌を保ってくれるのだ。

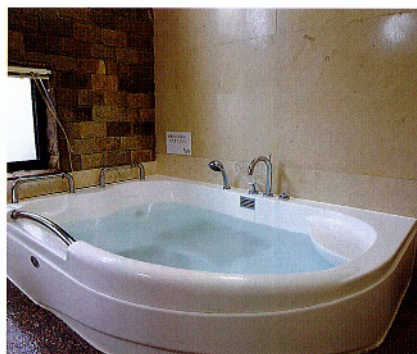
体内がすっきりとした後、食材の旨みを生かした料理をいただくのは格別の贅沢。ぜひ一度、『アプサライ』で体が喜ぶ時間を過ごしてみたいだろう。



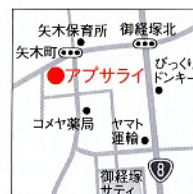
山形県発石川県初上陸の玉石ミネラル浴。花粉症や冷房症腰痛、膝痛などで悩んでいる人にもお薦め。



左上/好きなものを好きなだけ選ぶビュッフェスタイル。デザートは料理研究家の藤野真紀さんの直伝による。左下/約40種類の料理が揃うビュッフェ。右/エグゼクティブディレクターの松多愛さん。食養生や療術士の資格も持つ。



**information** ● 今なら、自然食レストランに玉石ミネラル浴をセットにして、ランチが4,800円のところ3,300円に、ディナーなら5,000円が3,500円に。



石川県野々市町御経塚  
3-278 ☎(076)  
213-5544 営/  
ランチ11:30~15:00、  
カフェ15:00~、ディナー  
18:00~20:30(L.O.)  
休/火曜 P/20台  
<http://apsalai.net>