



信州木曾・上松町が誇る赤沢自然休養林と健康に関連した話題をご紹介します。

「森林浴」は、一九八二年に林野庁が提唱し、その年の秋に赤沢自然休養林で我が国で初めての森林浴大会が開催されたことから、赤沢は森林浴発祥の地として親しまれてきました。



森林セラピー体験の様子

二十一世紀に入って間もなく、森林浴から医学的エビデンスを得た「森林セラピー」が提唱されました。赤沢自然休養林も第一期森林セラピー基地に認定され、現在でも生理実験調査が続けられています。

この森林浴・森林セラピーでは、ストレスの軽減やリラックス効果、免疫機能の向上などが認められています。夏、世界各地で「Shirin-yoku」という解説本が出版されるに至り、一気に話題となりました。特に皆保険制度が整備されておらず医療費が高額なアメリカなどを始め、予防医療に熱心な国々で森

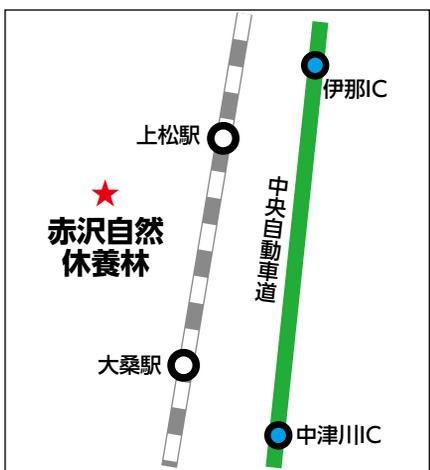
林浴を学び実践したいとのニーズが高まっています。

長野県上松町には赤沢自然休養林の森林浴について、世界各地からお問い合わせや取材依頼が寄せられるようになりました。健康は世界共通のマーケットであり、爽やかな天然ヒノキの香りを楽しめる赤沢が「森林浴発祥の地」として、これからも多様なニーズに応えるべく取り組んでいきます。

◆所在地：長野県木曾郡上松町小川入国有林  
◆アクセス

【公共交通機関】  
JR中央線上松駅から路線バスまたはタクシー利用約三十分

【自動車】  
中央自動車道中津川ICから国道十九号経由約九十分  
中央自動車道伊那ICから国道十九号経由約八十分



○上松産「えごま」

「えごま」は、木曾地域で昔から各家で栽培され、収穫の秋には新米と「えごま」で五平餅を作って食べるのが楽しみでした。また、農業の機械化に伴い、栽培する農家も減少したことから、上松町では十七年ほど前から町の特産にしようと、「上松町特産品開発センター」が中心となり、栽培を進めており、最近の健康志向から、生搾りの「えごま油」は、人気商品となつています。

「えごま」はシソ科の二年草の植物で、縄文時代の遺跡から種子が発見されている日本古来の植物だそうです。シソ科というだけあって葉も花も実も、見た目はシソにそっくりで、鳥獣被害もなく山間地で育ちやすい植物です。作付けが増えたことで遊休農地の解消にも貢献しています。

収穫して実をきれいにする作業は大変ですが、地域では、これからも上松産「えごま」を作り続けたいとのこと。

森林浴発祥の地と黄金色の「えごま油」を求めて、是非一度訪れてみてはいかがでしょうか。



えごま油を使用した人気商品