

日常から離れて

～ 五感で体感リトリート～

忙しい現代社会では、自分自身に向き合い、リラックスできる時間を持つことが必要とされています。そのような中、忙しい日常から離れ、心と体の赴くままにゆったりと時間を過ごす「リトリート」が注目されていることを知っていますか？

県では、大自然や心を満たす食、数多くの温泉などを五感で体感しながら、ゆっくりと過ごせるリトリートを推進しています。

今回は、本県初の取り組みとして実施した「食で癒しのリトリート」について紹介します。

ぐんまでリトリート

群馬は、豊富な水や森林など美しい自然に恵まれています。その自然の力によって育まれた農畜産物や、豊富な湯量とさまざまな泉質を持った温泉には、人々の心と体を癒やす力があります。

県では、大自然や、健康に配慮した農畜産物、多様な効能を持つ温泉などを生かし、忙しい日常から離れて心と体をリラックスできる場所「リトリートの聖地」を目指しています。

今後は、健康や環境に配慮して生産された農畜産物の普及の他、県内のリトリート情報の発信、長期滞在したくなるような環境整備、外国人観光客の受け入れ促進など「リトリートの聖地化」に向けた取り組みを進めていきます。

こだわりの食で心と体を満たす

自然豊かな群馬には、新鮮でおいしい食の恵みがたくさんあります。こだわりの食を持って生産された農畜産物や食と出会い、心と体を満たしませんか？

● ● ● 食で癒やしのリトリート ● ● ●



食

大自然に育まれた県産農畜産物をおいしく食べ、心と体を満たし、癒やされる



心と体の癒やし リトリート

ヨガ

群馬の大自然の中で体を動かすことで、疲れや緊張から解き放ち、心と体が癒やされる



温泉

各地域のさまざまな温泉の成分や効能に触れ、心と体が癒やされる



こだわり1 環境に配慮して生産されたこだわりの農畜産物

近年、多様な生物の保全や地球温暖化の防止などに寄与する、環境に優しい農業が注目されており、県でもこれを推進しています。化学農薬や化学肥料の使用を減らす技術によって生産された「特別栽培農産物」や「有機農産物」などが、農法にこだわった食材として高く評価され、全国で流通しています。

※特別栽培農産物…その農作物が生産された地域の慣行水準に比べて農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で生産された農産物

※有機農産物…化学的に合成された肥料および農薬を使用しないこと、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本とし、農業生産に由来する環境負荷をできる限り低くして生産された農産物



有機農法による下仁田ネギの栽培 (よしだ有機農園)

こだわり2 おいしく食べて健康に

県では「G-アナライズ&PRチーム」により、豊かな農畜産物の魅力・実力を掘り起こし、生産と消費の拡大を推進しています。「やよいひめ」や「上州地鶏」などの県が育成した品種を中心に、おいしさや健康に関する成分を分析し、その魅力を発信しています。

分析結果から得られた農畜産物に含まれる成分を表示し、販売することで、消費者が自分の好みに合った食材を選んだり、健康増進につなげたりすることを目指しています。



県育成品種で初!

上州地鶏(胸肉)が機能性表示食品に!

上州地鶏は県畜産試験場が開発した国内最大級の「地鶏」です。胸肉には、疲労感の軽減や脳の老化予防などに効果があるとされている機能性成分「イミダゾールジペプチド」が、一般的な鶏肉の約1.7倍含まれているという結果が! 肉汁にあふれ、深いうまみがあり、一般的な鶏肉とは一線を画します。



上州地鶏のバインミー(サンドイッチ)

