

2021年12月

自分磨きと癒しの2泊3日を提案

グランドプリンスホテル広島
医師・管理栄養士監修のプチ断食体験をするファスティングプランを
「健康・免疫力アップ」をテーマにリニューアル
【期間】2022年1月6日(木)～3月31日(木)※除外日あり

空と海に囲まれたリゾート「グランドプリンスホテル広島」(所在地:広島市南区元宇品町23-1 総支配人:平瀬 春男)では、昨年秋より販売しご好評をいただいていた「ファスティング・プチ断食」を体験する2泊3日の宿泊プランのメニューを2022年1月6日(木)よりリニューアルいたします。

昨年来のコロナ禍から継続して注目されている「健康志向・免疫力の向上」をテーマに、ファスティング中にご提供するドリンクやフードを、免疫力アップなどの効果が期待できる地産の食材を取り入れたメニューにリニューアルいたします。アンチエイジングの第一人者 医学博士の久保明氏監修の内容に、ダイエット、美肌、アンチエイジングを専門とする管理栄養士 伊達友美氏監修の約100kcalから150kcal(回復食は除く)のプラン専用プチ断食特別メニューをご提供し、ホテルでファスティング・プチ断食を無理なくご体験いただけます。

特別階クラブフロアでの2泊3日のご滞在中、お食事はお部屋ヘルムサービスでお届けします。瀬戸内海国立公園で海や森林を眺めながらのウォーキングや、レンタル電動自転車での周辺散策も可能です。当ホテルならではの自然あふれる環境での2泊3日のご滞在中、心身ともにリフレッシュするリゾートウェルネスツーリズムをご提案いたします。



ご利用シーン(イメージ)



メニュー(イメージ)



ホテル周辺散策(イメージ)

宿泊プラン「2泊3日ファスティング」～心と身体をリセット～クラブフロアで気軽にプチ断食」概要

- 【期間】**2022年1月6日(木)～3月31日(木)※除外日あり
- 【内容】**クラブフロア2泊+ルームサービス5回+ミネラルウォーター4本(1泊につき2本)
- 【特典】**クラブラウンジ・広島温泉「瀬戸の湯」・フィットネスジムのご利用、レイトチェックアウト12:00NOON※通常11:00A.M.
 広島県産レモンを使用したバスアメニティ「Setouchi Citrus」(シャンプー、コンディショナー、ボディウォッシュ)
- 【メニュー】**管理栄養士 伊達友美氏監修の約100kcalから150kcal(回復食は除く)のプラン専用プチ断食特別メニューをルームサービスでご提供いたします(1日目夕食・2日目朝食・昼食・夕食・3日目朝食(回復食))。
 ※次ページにメニューの詳細と使用する食材の期待できる効果を記載しております。
- 【料金】**1名さま2泊 ¥27,460より(1室4名さまご利用時)
- ※プランのご利用は、20才以上限定、健康保険証のご持参をお願いいたします。

[お客さまからのご予約・お問合せ]グランドプリンスホテル広島 TEL:082-256-1111

※画像はイメージです。※料金には、サービス料・消費税が含まれています。※当社のレストラン、宴会場等における食物アレルギー対応につきましては、食品表示法により製造会社等(当社の食材仕入先)に表示義務のある特定原材料7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)のみとさせていただきます。特定原材料7品目の対応をご希望のお客さまは事前にお申し出ください。※仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

◎本件に関する報道各位からのお問合せ先

グランドプリンスホテル広島 事業戦略(広報担当)

TEL:082-505-0660 FAX:082-505-0653 <https://www.princehotels.co.jp/hiroshima/>

Seibu Group
 でかける人を、ほほえむ人へ。

管理栄養士監修のプラン専用プチ断食特別メニュー

【1日目】夕食：炭酸水、アーモンドミルクのアールグレイ、ハーブティー

- ・アーモンドミルクに含まれるオレイン酸という脂質は、腸のデトックスに役立つと言われ、適度な植物性たんぱく質とビタミンEは、内臓を休めながら抗酸化成分を補うことができます。
- ・お好みでハチミツを加えると、さらに体を温めて内臓のコリや疲れを癒すのに役立ちます。断食に入るタイミングにぴったりのホットドリンクです。



1日目夕食イメージ

【2日目】朝食：お湯、広島 大長みかんジュース、ハーブティー

- ・みかんに含まれるβクリプトキサンチンには粘膜を強化し、老化を防ぐ働きがあるとされています。断食2日目の朝に、胃腸をサポートし免疫力低下を防ぐ効果が期待できます。

昼食：常温水、バナナと広島産大豆きな粉と豆乳のスムージー、ハーブティー

- ・バナナにはカリウムが豊富に含まれ、体内の余分な水分と塩分を排泄するのに役立ちます。
- ・抗酸化成分が含まれる、きな粉の大豆イソフラボン、ゴマのセサミンで、老化を防ぐためにも役立つスムージーです。



2日目夕食イメージ

夕食：お湯、ブロッコリーと豆乳のポタージュスープ、ハーブティー

- ・ブロッコリーには、肝臓をきれいにしてデトックスするのに役立つスルフォラファン、抗酸化成分のビタミンA/C/E、糖の代謝をサポートするαリポ酸、脂質の代謝をサポートするコエンザイムQ10が含まれ、豆乳に含まれる動物性たんぱく質や大豆イソフラボンと共に、代謝ダウンを防ぎます。

【3日目】朝食(回復食)：お湯、100%アップルジュース、オートミールと

さつまいものアーモンドミルクリゾット、ハーブティー

- ・断食明けのドリンクは胃腸を優しくケアするアップルジュース。
- ・オートミールには白米より多くのたんぱく質が含まれ、食物繊維も多いので血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。糖の代謝に必要なビタミンB1が約3倍も含まれるので、断食後の主食としては理想的です。
- ・さつまいもにも食物繊維が多く含まれるので、断食後の腸内環境の改善にも役立ちます。
- ・アーモンドミルクには、植物性のたんぱく質やビタミンEも多いので、お肌のハリや潤い、断食後の肌荒れ防止もサポートしてくれます。



3日目朝食(回復食)イメージ

モデルスケジュール

以下はおすすめのスケジュールです。お食事の時間やオプション等はご予約時にご希望をお知らせいただけます。

1日目		
2:00P.M.	チェックイン	お部屋は特別階クラブフロア / バスルームにはヘルスメーターをご用意
3:30P.M.	スパトリートメント	海を眺めながらトリートメントを受けているうちに、さらに美容欲が高まります。 ※プランには含まれておりません(60分¥15,400より)。※事前予約制
6:00P.M.	夕食(ルームサービス)	<メニュー>炭酸水、アーモンドミルクのアールグレイ、ハーブティー
8:00P.M.	広島温泉「瀬戸の湯」	展望露天風呂からの瀬戸内海の景色を眺めながらリフレッシュ。 特典の「シトラスバスアメニティ」を使い、爽やかな柑橘の香りでリラックス。たまには早めの就寝を。
2日目		
7:00A.M.	ウォーキング	ホテルに隣接する緑豊かな元子品公園を、波の音を聞きながら歩いた後は温泉で軽く汗を流しましょう。
8:00A.M.	朝食(ルームサービス)	<メニュー>お湯、広島 大長みかんジュース、ハーブティー
12:00NOON	昼食(ルームサービス)	<メニュー>常温水、バナナと広島産大豆きな粉と豆乳のスムージー、ハーブティー
3:00P.M.	パーソナルヨガレッスン (オプション)	整腸効果やリラックス効果のあるヨガで、断食の効果をさらにアップ！ ※プランには含まれておりません(60分¥11,000/14日前までのご予約制)
5:30P.M.	夕食(ルームサービス)	<メニュー>お湯、ブロッコリーと豆乳のポタージュスープ、ハーブティー
7:00P.M.	クラブラウンジ	広島市街の夜景を眺めながらゆっくり過ごしましょう。
3日目		
7:00A.M.	周辺散策	レンタサイクル(有料)で少し足を延ばしてみるのもおすすめ
8:00A.M.	朝食<回復食> (ルームサービス)	<メニュー>お湯、100%アップルジュース、オートミールとさつまいものアーモンドミルクリゾット、ハーブティー
12:00NOON	チェックアウト	特典のレイトチェックアウトでゆっくりとお部屋でおくつろぎいただけます。

ご滞在を更に充実させるおすすめウエルネス

ご滞在中に何度でもご利用いただける、温泉やフィットネスジムはプラン特典に含まれておりますので、お好きな時にご利用いただけます。また、ホテル内スパやパーソナルヨガレッスンなどの当ホテルならではのウエルネスオプションと合わせて、心身ともにリフレッシュしていただくことをご提案いたします。

●フィットネスジム(3F)

トレーニングマシンで楽しく、健康的にリフレッシュできます。プラン特典に含まれておりますので、お好きな時にご利用いただけます

【時間】6:00A.M.～9:00P.M.

●ウェア&シューズ貸出サービス

ご滞在中の散策コースでのウォーキングなどにもご利用ください。ホテルの位置する“宇品エリア”がデザインされたTシャツはお持ち帰りいただけます。

【料金】※サイズはお問合せください。

〈ショートパンツ&Tシャツ〉1セット ¥1,000

〈シューズ〉 ¥500

●パーソナルヨガレッスン

お客さまの体質・身体の特徴・症状に合わせたレッスンで心身を美しく整えるお手伝いをいたします。

【会場】3F フィットネスジム

【時間】12:00NOON～9:00P.M.

【料金】60分 ¥11,000

【定員】1～6名さま

※14日前までの事前予約制

●スパトリートメント

瀬戸内の恵みを取り入れたオリジナルメニューなど、幅広いメニューからお好みのトリートメントをお選びいただけます。

【場所】3F スパ ザ ブルー プリンス

【時間】12:00NOON～8:00P.M.

【料金】60分 ¥15,400より

※事前予約制



フィットネスジム(イメージ)



パーソナルヨガレッスン(イメージ)



貸出ウェア(イメージ)



スパトリートメント(イメージ)

監修

《プラン監修》医学博士 久保 明氏

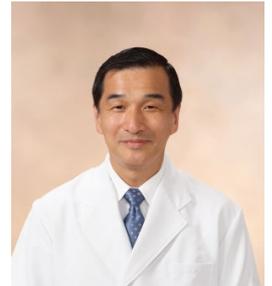
1979年慶應義塾大学医学部卒業。

1988年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。

帰国後、一貫して予防医療とアンチエイジング医学に取り組む。

人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院では「プレミアムドック」を立ち上げ、その結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。

また、サプリメントやスポーツ医学の世界最先端の情報と実践を駆使した講演や企業のアドバイザーとしても活動。



医学博士 久保 明氏

《メニュー監修》管理栄養士 伊達 友美氏

1988年愛知学泉女子短期大学卒業。

専門:ダイエット、美肌、アンチエイジング

「心」と「体」と「性」にまつわる栄養学＝ホリスティック・ニュートリションをベースに、これまでに約6000人の食事カウンセリングを行う。自身の20kg以上のダイエット、摂食障害とニキビ肌改善の体験をもとに、単なる減量ではなく「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指導法を確立。



管理栄養士 伊達 友美氏