

星のや沖縄 (沖縄県・読谷村)

世界に僅か5カ所のみアジアで唯一に認められた沖縄で、
人生 100 年時代の豊かなライフスタイルを学ぶ「沖縄ブルーゾーン滞在」
～歴史や文化を受け継ぎ、心豊かに暮らす人とつながる～
提供開始日：2023 年 6 月 1 日

日本一のプールを有する*1沖縄ラグジュアリーの高峰「星のや沖縄」では、世界に僅か5カ所のみ、アジアで唯一ブルーゾーンに認められた沖縄で、人生 100 年時代の豊かなライフスタイルを学ぶ「沖縄ブルーゾーン滞在」を2023年6月1日よりリニューアルします。健康で長生きをする人が多い「ブルーゾーン*2」に認定された沖縄にある環境を活かし、ブルーゾーンの特徴的な習慣を楽しみながら体感し、健康や長寿、豊かなライフスタイルにつながる秘訣を学ぶ2泊3日のプログラムです。今回のリニューアルでは、地域の奏者による三線の音色に癒される他、織り子として女性たちが活躍する「読谷山花織」の工房を訪れます。歴史ある文化を大切に伝承していく人たちとつながり、豊かな心に触れます。

*1 星のや沖縄のプールは、「Travel and Leisure ラグジュアリーアワード アジアパシフィック 2023 Japan Hotel Pools NO.1」を受賞しました。

*2 Dan Buettner (2012). The Blue Zones, Second Edition: 9 Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest.



世界の 100 歳人に学ぶ「健康」と「長寿」の 9 つのルール

1. 適度な運動を続ける
2. 腹八分で摂取カロリーを抑える
3. 植物性食品を食べる
4. 適度に赤ワイン (アルコール) を摂取する
5. はっきりした目的意識を持つ
6. 人生をスローダウンする
7. 信仰心を持つ
8. 家族を最優先にする
9. 人とつながる

* 参照：Dan Buettner (2012). The Blue Zones, Second Edition

開発背景

ブルーゾーンとは、健康で長生きをする人々が数多く居住する、特別な地域を指す言葉です。世界中から5つの地域が指定されており、沖縄はその1つに選ばれています。ブルーゾーンに暮らす人々の食事や習慣は健康長寿の秘訣であるとして、世界から注目を集めています。星のや沖縄では、沖縄の暮らしをもとに、ブルーゾーンの特徴を伝えることで、人生100年時代の豊かなライフスタイルに繋がればと考え、当プログラムを開発しました。施設的环境や立地、設備を活かした楽しく快適な滞在の中で、明日へ活かせる健康の秘訣を伝えます。

「沖縄ブルーゾーン滞在」の特徴

1 600年の歴史ある工芸品を助け合い、伝承していく想いに触れる **NEW**

ブルーゾーンにみられる、助け合いの精神、生きがいを持つことは、健康長寿へ大きく寄与していることがわかっています。この学びを深めるため、星のや沖縄からほど近い、読谷村内の「読谷村伝統工芸センター」を訪れます。織り子として女性たちが活躍する読谷山花織の工房では、約600年もある歴史を学ぶ他、祈りを込めて紋柄を織る機織り体験で、繊細で温かな技術に触れます。伝統を守り受け継ぐ姿は、沖縄の「ゆいまーる（助け合いの精神）」の言葉に代表する、豊かな心です。

【ブルーゾーン 9つのルール】5・9



2 三線の音色に身を委ね、浜辺の晩酌で心をゆるめる **Power UP**

適度な飲酒は、ブルーゾーンではストレス解消に繋がり、身体に良いとされる習慣のひとつです。当プログラムでは、施設の目の前に広がる自然海岸で波音と三線の音色をBGMに、泡盛を使ったカクテルで晩酌を楽しみます。曲と曲の合間には、琉球音楽にまつわる話や読谷村の話など奏者との会話も弾み、伝統の音楽をとおして「人とつながる」体験ができます。

【ブルーゾーン 9つのルール】4・6・9



3 たっぷりの野菜を使用した、健康長寿の秘訣を味わう食事 **Power UP**

ブルーゾーンの食事は、植物性食品、豆類を中心としている点が特徴です。プラン限定のメニューでは、沖縄で親しまれる野菜や豆類を使用した料理を味わい、健康長寿の秘訣に触れます。朝食は、野菜やハーブをのせて、チーズのように豆腐を味わうガレット。夕食は、野菜と沖縄の伝統的な「ゆし豆腐」を魚介出汁のスープで楽しむ鍋料理です。海に臨む客室で、ゆったりと味わいます。

【ブルーゾーン 9つのルール】2・3



4 屋外で身体を動かし、自然を愛でるスローな時間を過ごす **Power UP**

ブルーゾーンの長寿者たちは、皆よく身体を動かしています。適度な運動は、健康を保つ上で欠かせない習慣のひとつです。当プログラムでは、1年を通して快適に利用できる屋外のプールで「アクアティックエクササイズ」を行う他、南国らしい植物が育つ施設内の庭を星のや沖縄のスタッフと共に散策する「ゆんたく庭めぐり」に参加します。いきいきと育つ植物を愛でながら、自然と共に暮らす沖縄の風土に触れる他、キッチンガーデンからハーブを摘み取りお茶でひと息つく、スローな時間を過ごします。

【ブルーゾーン 9つのルール】1・6・9



今後の展開

星のや沖縄は、ブルーゾーンを学ぶことは、ただ長生きを目指すだけでなく、より良い生き方を目指すヒントになると考えます。人生 100 年時代と言われる現代においては、人生の質の向上は重要なテーマです。星のや沖縄では今後も、リゾートでの非日常の体験や食事・運動に加えて、人・地域・自然とのつながり、生きがいの大切さを感じる体験を提供することで、幸せな人生に繋がる自己発見の機会を創造できればと考えています。



プログラム監修 荒川 雅志 氏

琉球大学 国際地域創造学部／観光科学研究科ウェルネス研究分野 教授 医学博士
長寿者のライフスタイルや健康長寿食材の研究、海洋療法や地域資源を活かしたウェルネスツーリズムのモデル開発など、幅広く研究を進めるウェルネスツーリズムの第一人者。

『THE BLUE ZONE(ブルーゾーン) 2ND EDITION(セカンドエディション)

世界の 100 歳人に学ぶ健康と長寿 9 つのルール』翻訳・監修者。

滞在スケジュール例

<1 日目>

- 15:00 チェックイン
- 17:30 夕食 *別料金
- 20:30 三線の演奏を聴きながら楽しむ浜辺の晩酌

<2 日目>

- 8:00 朝食 特別メニュー：畑産野菜と島豆腐のガレット
- 10:00 朝のプールで、アクアティックエクササイズ
- 14:00 読谷村伝統工芸センターで、読谷山花織体験
- 18:00 夕食 特別メニュー：たっぷり野菜とゆし豆腐の鍋

<3 日目>

- 8:00 朝食 ダイニング
- 10:00 「ゆんたく庭めぐり」
- 12:00 チェックアウト

「沖縄ブルーゾーン滞在」概要

- 期間 : 2023 年 6 月 1 日～ 通年
- 日程 : 2 泊 3 日
- 料金 : 1 名 72,000 円 (税・サービス料 10%込) *宿泊費別
- 含まれるもの : 三線の演奏を聴きながら楽しむ浜辺の晩酌、朝食 2 回、夕食 1 回、
アクアティックエクササイズ体験、読谷村伝統工芸センターでの体験、
- 定員 : 1 日 1 組 (4 名まで)
- 予約 : 公式サイト (<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyaokinawa>) にて 2 週間前まで受付
- 備考 : 天候により実施内容が変更になる場合があります。
料理は、食材の状況により変更になる場合があります。

■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。国内外に展開する各施設では、その地の風土、歴史、文化をおもてなしに繊細に織り込み、出合った季節にしか味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時間の流れから解き放つ。

URL : <https://hoshinoya.com>



■星のや沖縄

海と共に暮らす、琉球文化を昇華させた「グスクの居館」。沖縄の史跡から発想を得た「グスクウォール」と自然海岸に囲まれた敷地に、色彩豊かな畑と庭、海に臨む客室や沖縄文化を体験する道場が広がる、沖縄の贅沢を集めた海岸線に沿うリゾートです。



*星のや沖縄のプールは「Travel and Leisure ラグジュアリーアワード アジアパシフィック 2023 Japan Hotel Pools NO.1」を受賞しました。 参考リリース <https://www.hoshinoresorts.com/information/release/2023/06/253501.html>

所在地 : 〒904-0327 沖縄県中頭郡読谷村儀間 474

電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

客室数 : 100 室・チェックイン : 15:00 / チェックアウト : 12:00

料金 : 1泊 136,000 円～ (1室あたり、税・サービス料込、食事別) *通常予約は2泊より

アクセス : 那覇空港から車で約1時間 (空港リムジンバスあり<有料>)

開業日 : 2020年7月1日

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyaokinawa>

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 050-3537-2445 / E-mail pr-info@hoshinoresorts.com