

# 温泉地別泉質一覧

泉質は大きく分けて9種類に分類されています。1.塩化物泉(○) 2.硫酸塩泉(●) 3.炭酸水素塩泉(□) 4.硫黄泉(■) 5.含鉄泉(☆) 6.酸性泉(★) 7.二酸化炭素泉(◆) 8.単純温泉(◎) 9.放射能泉 山形県ではこのうちの8種類の温泉に出会うことができます。※ひとつの温泉で複数の泉質が複合するマルチ型の温泉もあります。

エリア	温泉名	泉質	塩化物	硫酸塩	炭酸水素塩	硫黄	鉄	酸性	二酸化炭素	単純泉
山形周辺エリア	蔵王温泉	酸性・含硫黄-アルミニウム-硫酸塩・塩化物泉	○	●		■		★		
	黒沢温泉	ナトリウム-硫酸塩泉		●						
	中根温泉	ナトリウム-硫酸塩泉		●						
	大野目温泉	ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物泉	○	●						
	飯田温泉	ナトリウム-硫酸塩泉		●						
	山形温泉	ナトリウム-硫酸塩泉		●						
	かみのやま温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●						
	龍王温泉	単純温泉								◎
	ひまわり温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物泉	○							
	天童温泉	ナトリウム・カルシウム-硫酸塩泉		●						
	さくらんぼ東根温泉	ナトリウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●						
	湯舟沢温泉	単純硫黄冷鉱泉				■				
	基点温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物泉	○							
	村山ゆざ温泉	単純冷鉱泉								◎
	富本温泉	アルカリ性単純泉								◎
海老鶴温泉	ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉	○		□						
柳川温泉	ナトリウム-硫酸塩・塩化物泉	○	●							
左沢温泉	単純硫黄冷鉱泉				■					
古寺鉱泉	含二酸化炭素-ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素冷鉱泉	○		□				◆		
銀山温泉	含硫黄-ナトリウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●		■					
鶴子温泉	アルカリ性単純温泉								◎	
大石田温泉	単純温泉								◎	
おもだか温泉	単純温泉								◎	
朝日鉱泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩冷鉱泉	○		□						
高嶋温泉	単純温泉								◎	
寒河江温泉	ナトリウム-塩化物泉・炭酸水素塩泉	○		□						
月山志津温泉	含二酸化炭素-ナトリウム-塩化物冷鉱泉	○						◆		
新庄温泉	ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉	○		□						
最上峽草薙温泉	単純硫黄冷鉱泉				■					
黄金温泉	ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉	○		□						
肘折温泉	ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉	○		□						
羽根沢温泉	ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉	○		□						
神室温泉	ナトリウム-硫酸塩泉		●							
瀬見温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●							
赤倉温泉	カルシウム・ナトリウム-硫酸塩泉		●							
大堀温泉	アルカリ性単純温泉								◎	
舟形若あゆ温泉	ナトリウム-塩化物強塩泉	○								
まむろ川温泉	ナトリウム-塩化物泉	○								
新真室川温泉	ナトリウム-塩化物泉	○								
白布温泉	含硫黄-カルシウム-硫酸塩泉		●		■					
小野川温泉	含硫黄-ナトリウム・カルシウム-塩化物泉	○		■					◎	
湯の沢温泉	単純温泉								◎	
姥湯温泉	単純酸性硫黄泉				■		★			
五色温泉	ナトリウム・カルシウム-炭酸水素塩・塩化物泉	○		□						
滑川温泉	含硫黄-ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・炭酸水素塩泉		●	□	■					
新高湯温泉	含硫黄・カルシウム-硫酸塩泉		●		■					
大平温泉	含硫黄-カルシウム・ナトリウム-硫酸塩泉		●		■					
卯の花温泉	ナトリウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●							
赤湯温泉	含硫黄-ナトリウム・カルシウム-塩化物泉	○	●		■					
宮内温泉	ナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物泉	○	●							
湯沼温泉	アルカリ性単純温泉								◎	
川西温泉	ナトリウム-塩化物泉	○								
飯豊温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物・炭酸水素塩・硫酸塩泉	○	●	□						
新飯豊温泉	ナトリウム-塩化物冷鉱泉	○								
大滝温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩冷鉱泉	○	●							
泡の湯温泉	含鉄・二酸化炭素-ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●			☆		◆		
小国温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物冷鉱泉	○	●							
鷹の湯温泉	ナトリウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●							
黒鴨温泉	ナトリウム-炭酸水素塩冷鉱泉			□						
がまの湯温泉	ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉	○		□						
白川温泉	単純冷鉱泉								◎	
いいで添川温泉	単純温泉								◎	
広河原温泉	ナトリウム・カルシウム-炭酸水素塩・塩化物泉	○		□						
湯野浜温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物泉	○								
庄内いこの村温泉	ナトリウム-塩化物泉	○								
湯田川温泉	ナトリウム・カルシウム-硫酸塩泉		●							
由良温泉	ナトリウム・カルシウム-硫酸塩泉		●							
鶴岡駅前温泉	単純温泉								◎	
火打崎温泉	単純鉄冷鉱泉					☆			◎	
湯ノ沢温泉	単純冷鉱泉								◎	
筈沢温泉	単純冷鉱泉								◎	
羽黒温泉	単純鉄泉					☆			◎	
羽黒山温泉	単純温泉								◎	
湯殿山温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物冷鉱泉	○							◎	
あつみ温泉	ナトリウム・カルシウム-塩化物・硫酸塩泉	○	●							
湯の瀬温泉	アルカリ性単純温泉								◎	
飯森山温泉	単純温泉								◎	
湯の台温泉	ナトリウム・カルシウム・マグネシウム-炭酸水素塩泉			□					◎	
松山温泉	単純硫黄冷鉱泉				■					
辰ヶ湯温泉	含硫黄-ナトリウム-塩化物冷鉱泉	○			■					
小林温泉	単純硫黄冷鉱泉				■					
月の沢温泉	単純酸性冷鉱泉						★			
なの花温泉	ナトリウム-塩化物泉	○								
鳥海温泉	ナトリウム-塩化物泉	○								
湯野田温泉	ナトリウム-塩化物冷鉱泉	○								

社団法人山形県温泉協会「温泉保養のしおり(改訂版)」より

温泉ビューティ® 研究家 石井宏子監修



## 美と健康の山形温泉めぐり

温泉にはキレイをサポートする要素がたくさんあります。温泉は自然のもので全てがオンリーワン「美と健康のカクテル」です。キレイへの第一歩は目的にあわせた温泉選び。そして体の芯まで温めて血流のいい状態を持続させる「美と健康の入浴法」がおすすめです。



- 1 入浴の15分くらい前までに水分補給をしっかり。
- 2 温泉に入る前に「かけ湯」で肌と体のウォーミングアップ。これから入る温泉そのものを足先から順番にたっぷりとかけ湯しましょう。
- 3 ほどほど入浴を繰り返す「分割浴」がおすすめ。無理して一度で長湯するよりも、額がじんわり汗ばんだら一度あがり、少し休んでまた入る。これを3回くらい繰り返す方法だとのぼせを防いで、体の深い部分までよく温まることができます。
- 4 湯あがり後も水分補給をたっぷり。体を冷やさないようにして30分くらい休息しましょう。

### “山形の温泉めぐりで美と健康の旅を”

※( )内のマークは、P.13の「温泉地別泉質一覧」に対応しています。

#### しっとり美肌コース

【おすすめの湯めぐり①→②】

- 1 すすすべ肌の「炭酸水素塩泉(□)」やアルカリ性の温泉
- 2 保湿タイプの「硫酸塩泉(●)」や「塩化物泉(○)」

美肌を目指す湯めぐりの最初に入りたいのは「落とす」タイプの温泉、ナトリウム-炭酸水素塩泉(重曹泉)やアルカリ性の温泉は肌の汚れや古い角質を落として、すすすべのすっぴん肌をサポートします。さらに、しっとりハリのある肌を目指すなら「保湿」タイプの温泉へ。ナトリウム-硫酸塩泉(芒硝泉)はしっとり美肌のサポーター。塩化物泉は、塩の成分が薄いヴェールのように肌を包み、肌の水分や熱を逃げにくくして「しっとり」「ほかほか」が持続します。



黄金温泉・カルテラ温泉館

【アドバイス】水分補給は温泉に入る前にも入浴後もたっぷり。源泉かけ流しの湯口があれば、そこから桶に汲んでおいて適温にさまし、それを最後にかけ湯して、温泉作用を少しでもキープ。

#### 心身活性アンチエイジングコース

【おすすめの湯めぐり①→②】

- 1 肌のリセットなら「酸性泉(★)」
- 2 仕上げ湯は優しい「単純温泉(◎)」や「硫酸塩泉(●)」

酸性泉やアルミニウム-硫酸塩泉は、お肌をきゅっと引き締めてリフトアップ、肌の活性力をサポートして肌本来の持つ力を引き出します。酸性泉は殺菌作用があり、肌表面に付着している細菌を撃退、酸のパワーで肌表面を溶かし天然のピーリングのような作用も期待できます。肌を活性化せたら、仕上げは優しい温泉でリセット、肌をしっとり整えて帰らしましょう。



蔵王温泉の露天

【アドバイス】酸性の温泉は刺激が強いため、肌をこすらないように注意。そっと入るだけで、温泉パワーでリセットしてくれます。

#### メタボ・ダイエット対策コース

【おすすめの湯めぐり①→②】

- 1 「めぐり」を良くする「硫黄泉(■)」や「二酸化炭素泉(◆)」
- 2 「持続」タイプの「塩化物泉(○)」や「含鉄泉(☆)」

滞りがちな体の流れを整えるなら「デトックス」タイプの温泉へ。硫黄泉や二酸化炭素泉は血行を促進して体の巡りをサポートしてくれます。血の流れがよくなれば、酸素や栄養の供給も順調になり、滞りがちな老廃物が運び出されて、ダイエットの第一歩に。また、ほかほか持続する塩化物泉や含鉄泉なら、発汗によるエネルギー消費も長続き。



白布温泉打たせ湯

【アドバイス】ダイエットサポートをしたいなら、散歩を組み合わせた湯めぐりを。その土地の神社へお参りすれば、知らず知らずのうちに石段を上って代謝も運氣もアップ。食事はバランスに気をつけて野菜や山菜をたくさんいただくメニューを。

#### 癒されてリラックスコース

【おすすめの温泉】

マイルドな作用の「単純温泉(◎)」やあたたまる「塩化物泉(○)」

単純温泉は、温泉の溶存物質の合計が少なく作用がおだやかな温泉ですが、実は名湯も数多く存在しその種類は多種多様、そこが面白さでもあります。どんなタイプの単純温泉か知りたい場合は温泉分析書のミリバル%の列をチェックします。20%以上の数値を主成分と考えて参考にしてください。



小野川温泉の足湯

【アドバイス】疲れている時には、海の温泉がおすすめ。海洋性ミネラルは心身のリラックスにつながります。山の場合は標高の高いところは避けて、森や渓流の温泉がおすすめです。



石井宏子/温泉ビューティ® 研究家

温泉の美容力を研究する「温泉ビューティ® 研究家」。ドイツで自然療法を学び「気候療法士」の研修過程を修了、温泉や旅で心も体もきれいになる「ビューティーツーリズム」という新しい分野を提唱して話題となる。雑誌、テレビ、ラジオなどメディアにも多数出演。著書「温泉ビューティ」、「だから行きたくなくなる温泉セラピーの宿」(集英社)、「癒されてきれいになるおひとりさま温泉」(朝日新聞出版) ●公式サイト <http://www.onsenbeauty.com>