

報道関係者各位

PRESS RELEASE

GOOD  
NATURE  
STATION

2021年7月2日  
株式会社ビオスタイル

「GOOD NATURE HOTEL KYOTO」 2021年夏・もっともっとリフレッシュ企画

## 京都の中心地で2泊3日、仕事もOK！簡単ファスティング 新たな食生活をはじめ「ファスティング&リセットプラン」

株式会社ビオスタイルが運営するGOOD NATURE HOTEL KYOTO（京都市下京区、総支配人：松井美佐子）では、2021年夏・もっともっとリフレッシュ企画の一つとして、2泊3日という手軽さで“痩せる目的だけではない、新たな食生活をはじめのきっかけ”のための、「ファスティング&リセットプラン」の販売を紹介いたします。



このプランは、GOOD NATURE HOTEL KYOTO のコンセプトである「楽しみながら健康的でいいものを自分らしく取り入れる」プランです。ファスティングといえば「痩せる」目的だけを連想しがちですが、本プランは短期間で「食から離れて心身をリセットし、新たな食生活をはじめ」ことを目的としています。

## 1. 管理栄養士による、30分のオンラインカウンセリング付き

本プランは、チェックイン後にまず管理栄養士による30分間の丁寧なオンラインカウンセリングを受けることにより、2泊3日でより効果的にファスティング&リセットを体験できます。カウンセリングをおこなうのは、京都府京丹後市出身で、丹後地方の食環境を生かしたファスティングサポートを行う関奈央弥氏など、管理栄養士たち。オンラインカウンセリングを通じ、お客さま一人ひとりにあわせて日頃の食生活において気を付けるポイントや、ファスティングの方法などを丁寧にアドバイスいたします。

<管理栄養士・関 奈央弥氏プロフィール>



1989年生まれ。京都府京丹後市出身。東京農業大学卒業後、東京都の小学校で5年間栄養士として勤務。子ども達に日々食育を行うなかで「丹後の食の豊かさ」に可能性を感じ、「丹後バルプロジェクト」を立ち上げる、2018年に丹後にUターンし、現在は丹後の食環境を生かした食育事業や商品開発事業、管理栄養士としての専門性を生かしたファスティング(断食)サポートに取り組んでいる。一般社団法人 分子整合医学美容食育協会 エキスパート・ファスティングマイスター。

<ファスティングで期待できる効果>

- ・胃腸を休ませ、消化酵素の消耗を抑え、内臓をリセット。
- ・「食」から離れることで、自身の食生活を振り返り、より良い食生活を実践できるきっかけ作りに。

## 2. 日中は仕事もOK! ファスティング&リセットプラン スケジュール

1日目	2日目	3日目
<p>~16:00 チェックイン</p> <p>↓</p> <p>管理栄養士さんによる カウンセリング(30分間)</p> <p>↓</p> <p>夜 Hyssopにて準備食</p> 	<p>朝 スムージー (Hyssopオリジナル)</p> <p>↓</p> <p>日中 酵素ドリンク</p> <p>↓</p> <p>夜 スムージー (Hyssopオリジナル)</p>	<p>朝 Hyssopにて回復食</p>  <p>↓</p> <p>~11:00 チェックアウト</p>

チェックイン当日は、16時までにチェックインが必要ですが、翌日以降は日中外出してお仕事も可能なプランです。長期間の休暇をとる必要がないため、仕事をしながらも気軽にファスティングを始めることができます。(滞在中、激しい運動はNGとしています)

■おすすめ： 7:00からの朝ヨガも利用可能です(別途お一人様1,000円 要事前予約)

### 3. 1名でも2名でもご体験可能。当日のイメージ

ファスティング&リセットプランは、1名または2名で利用可能です。おひとりで気軽にスタートすることも、ご夫婦やご友人2名で京都旅行を楽しみながらご体験いただくことも可能です。

#### <当日のイメージ>



チェックイン時にスタッフが詳しく説明



用意されたタブレットでオンラインカウンセリング



初日の準備食は4階レストラン Hyssop で



翌日の朝夕のスムージーも Hyssop オリジナル



お部屋にヨガマットも。朝ヨガレッスン参加も OK



お土産例:1階マーケット厳選。栄養豊富なセット

### 4. ファスティングで重要となる準備食、回復食

ファスティングで重要となる準備食、回復食は4階のカフェ・レストラン&バー「Hyssop (ヒソップ)」特製のお食事をご用意。食事メニューは、エキスパート・ファスティングマイスター 関 奈央弥氏が監修をおこない栄養素のバランスに富んだメニューで健康的であることはもちろん、味わいにもこだわっており、美味しく、楽しくファスティングをご体験いただけます。



中庭の緑を望めるレストラン「Hyssop」



初日 準備食。新鮮な野菜中心のメニュー



回復食の黄金玄米と梅干。シンプルで美味しい

## 【プラン詳細】

プラン名： ファスティング&リセットプラン(2泊3日)

販売期間： 販売中～ ※金・土曜チェックイン分のみ販売

料 金： 1室1名様利用時 60,000円～(消費税・サービス料込)

※1室2名様でのご利用時は 90,000円～

※1日1室限定、料金は2泊分

内 容： 管理栄養士によるオンラインカウンセリング、準備食、回復食、スムージー、酵素ドリンク、お土産(1階 MARKET で厳選した栄養豊富な商品セット) 付き

### 世界初 ホテル版評価基準 WELL 認証(v1)の取得について

2020年8月、環境や健康に配慮した建物が認定される「WELL Building Standard™ (WELL 認証)」をゴールドランクで取得。ホテル版評価基準による WELL 認証(v1)の取得は、当ホテルが世界で初めてとなります。建物内で暮らし、働く居住者の健康・快適性に焦点を当てた世界初の建物・室内環境評価システムであり、特に居住者の身体に関する評価ポイントについては、環境工学の観点のみならず医学的見地からも検証が加えられています。

### ㈱ビオスタイルについて

㈱ビオスタイルは、京都・四条河原町に2019年12月に開業した複合型商業施設「GOOD NATURE STATION」の運営を行う京阪ホールディングスのグループ会社。“信じられるものだけを、美味しく、楽しく。人も地球も元気にする「GOOD NATURE」”というコンセプトの下、サステナブルな商品開発、施設運営を行っています。これらの企業活動を通じ、SDGs 達成に貢献するとともに、社会と調和した持続的な成長を目指します。

### **本リリースに関するお問い合わせ・取材について**

株式会社ビオスタイル 広報宣伝部 担当： 中久保

TEL：075-352-6677

e-mail：[nakakubo-rina@biostyle.co.jp](mailto:nakakubo-rina@biostyle.co.jp) (中久保)

