

インドの伝統医学 アーユルヴェーダで診断
3つのドーシャ(体質)

気まぐれで繊細
ヴァータ

体型: スリム
体質: 冷え性が乾燥しがち
食欲: あったりなかったり
お通じ: 便秘がち ガスが溜まりやすい
性格: おしゃべりでせっかち
熱しやすく冷めやすい
睡眠: ふと目が覚めることがある
仕事: 計画よりも直感で働く
頑張りすぎて疲れやすい
気質: 心配症で自分を責めがち
学び: 理解が早い忘れのるも早い



熱きリーダー
ピッタ

体型: 中肉中背
体質: 日焼けが苦手 体が柔らかい
食欲: 食いしん坊だが胸焼けすることも
お通じ: ゆるくなりがち
性格: 明るく勇敢なリーダータイプ
熱くなりすぎて怒りっぽい一面も
睡眠: わずかな刺激で目が覚める
仕事: 計画的で合理的に働く
人前に出ることが得意
気質: カットされると他人を責めがち
学び: 記憶力が良く正確



のんびり穏やか
カパ

体型: 大きめ
体質: 色白で滑らか
食欲: 強い欲求はないが太りやすい
お通じ: あぶらっぽい
性格: のんびりマイペース
愛情深く忍耐強い
睡眠: 深い眠りにつける
仕事: ゆっくり考えて働く
疲れにくい
気質: 穏やかでおおらか
学び: 時間はかかるが記憶力は良い



ウエルネス温泉地を目指す思い

癒されたい……

予測不可能な今を生きる多くの人は心身ともに
疲弊しています。私たち女将も同じです。
ヨガに出会い、アドバイザーの資格を得て、初めて
予防医学である「アーユルヴェーダ」を学びました。

あわら温泉でのリトリート(仕事や人間関係で疲れた心や
身体を癒して過ごす目的)を考えたとき、まわりには
美しい自然、おいしい空気、新鮮な食べ物などが充実
しています。体の芯から温めてくれる温泉とあわせて、心身
ともに活力の回復にお役立て出来るのではと思います。

そしてこのたび、あわら温泉の効能と、私たちが
利き酒師として知り得たお酒との向き合い方を併せて
監修をいただいたものが一つの形になりました。

あわら温泉にお越しいただく全ての方に健康になって
いただきたい。それが私たちの願いです。

あわら温泉女将の会

あわら温泉の女将としての仕事を誇りに
思い、あわら温泉を多くの人々に知
って頂く誘客活動や、「おもてなしの心
形に」をキャッチフレーズに、
おもてなしの向上に力をい
れた活動をしております。



女将の酒プロジェクト



あわら温泉の女将13名全員が、2013年に
利き酒師の資格を取得。2014年からは、酒
米の田植えから稲刈り、仕込みまでを女将自身
が作り出す純米吟醸酒「女将」。
あわらに出来ないと手に入らないブレ
ミアムな日本酒を味わってください。



ウエルネス温泉地

北陸・福井県

あわら

製作: あわら温泉女将の会

監修: グラジ・ドットリ カイヴァルヤターマ・ヨガ研究所

翻訳: 齊藤素子 ヨーガ&ウエルネス チェンドラ

