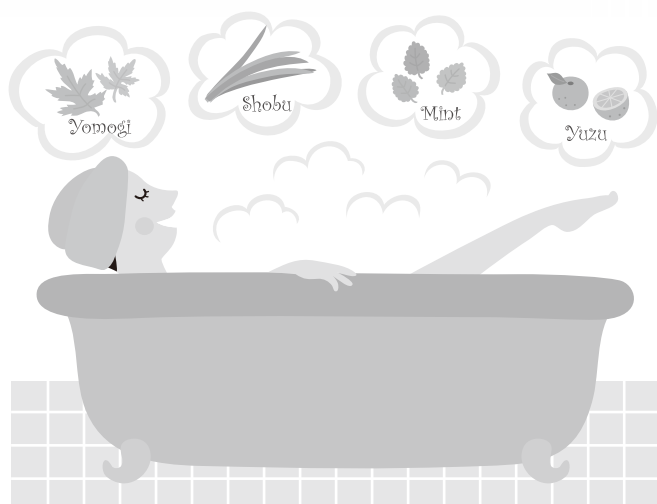


手軽に気分転換 バリエティ風呂

体の保温効果を高め、血行を促進させる入浴剤。近ごろは、名湯気分浸れたり、癒しや美肌効果が得られるもの、遊び感覚いっぱい入浴剤など、その種類はさまざま。この冬は、ご家庭でバリエティ豊かなお風呂を楽しんでみませんか？



◆煮汁を使うときは、15～20分ほど煮出し、湯船に入れてよくかき混ぜましょう。布袋はお茶パックなどでも代用できます。

◎ 残った食材を利用して入浴剤に ◎

★日本酒風呂・ワイン風呂：
コップ半分程度を湯船に入れる。保温効果が増すほか、アミノ酸が肌のうるおいに効果的。



★牛乳風呂：賞味期限切れの牛乳500ml～1ℓ程度を湯船に入れる。保湿・保温効果があり、肌がなめらかに。ただし、牛乳アレルギーの人は避けよう。

★はちみつ風呂：大さじ2程度を湯船に入れる。殺菌効果があり、美肌にも期待大。



旬の素材を楽しむ、月変わり風呂

1月 松葉湯

⇒洗った葉をそのまま、または煮出した汁を湯船に

2月 大根湯

⇒乾燥させた葉を刻んで、袋に入れて湯船に

3月 よもぎ湯

⇒葉を水から煮てこしたものを湯船に

4月 桜湯

⇒樹皮を乾燥させて袋に入れ、水から煮た汁を湯船に

5月 菖蒲湯

⇒長い葉を束ねて湯船に

6月 どくだみ湯

⇒葉や茎を水で洗い、袋に入れて湯船に

7月 桃湯

⇒葉を袋に入れて、煮出した汁を湯船に

8月 ミント湯（はっか湯）

⇒ミントの葉を袋に入れて湯船に

9月 菊湯

⇒葉は袋に入れて、花びらはそのまま湯船に

10月 生姜湯

⇒すりおろしたしぼり汁を湯船に

11月 みかん湯

⇒皮を乾燥させ、袋に入れて湯船に

12月 柚子湯

⇒輪切り、または半分に切ってそのまま湯船に

◎ 手軽に作れるオリジナル「発泡入浴剤」◎

- ①ボールに重曹50g、クエン酸25g、塩50gを入れてよく混ぜる（中玉約3個分）。
- ②水を霧吹きで1押し加えて混ぜる。これを数回繰り返す。
※水を加えすぎると、発泡して固まらなくなるので注意。
- ③粉っぽくなくなったら、ラップに包んで丸め、型に詰め込んで抜き、乾燥させる。

食用色素（食紅）で色をつけたり、水の代わりに好みのアロマオイルを加えれば、オリジナルの発泡入浴剤のできあがり。泡の面白さだけでなく、炭酸ガスの効果で体がよく温まります。また、重曹やクエン酸は、ご家庭の掃除にも役立つので常備しても重宝です。

*手作り入浴剤を入れたお湯は洗濯には不向きです。入浴後は早めに抜いておきましょう。