

## 身边的日本食物

### — 浸泡在浴缸里,对医治身心有用的食物 (柚子·橘子·苹果等) —

每天入浴,偶尔把水果放入浴缸,试着享受一下水果浴怎样呢?水果香味的放松效果以及水果里含有成分的恢复疲劳效果能医治我们的身心。

水果浴,即使在家里的浴缸也能简简单单地享受。不要放入浴剂等,请用干净的热水不妨试试。

#### ♨️”柚子浴”·”文旦浴”

若是家里的浴缸,洗干净2·3个之后,只要整个放入、漂浮在浴缸就行。也可以切成圆片,装在布袋里放入浴缸。由于柚子等里含有活跃新陈代谢,促进血液循环作用的成分,常说对于寒症以及关节痛有效。也有美肤效果。

#### ♨️”橘子浴”·”柠檬浴”·”葡萄柚”

把吃完果肉之后的外皮切成细丝等,细细的,放在阴处使之干燥,把捏一撮左右的量装入布袋放入浴缸。能享受清爽的香味,把身体暖得热呼呼的,泡澡之后的皮肤很滋润。

#### ♨️”苹果浴”

除了柑橘类以外的水果也能享受,代表性的就是苹果。去青森县或者长野县等苹果产地旅行时,也会有在投宿处的大澡堂的浴池里整个水面漂浮着苹果。和可爱的红苹果一起泡温泉,当然能治愈日常的疲劳,还有一种高兴的心情,好像受到了最高级的接待似的。到了苹果上市的季节,在超市等会有大筐便宜出售。那时就买多些,不妨试着在家里的浴缸尽情享受一下。

因为水果浴用过的水果就扔掉了,所以请慢慢地泡澡,充分体验一下奢侈的享受。

## 身近にある日本の食物

### — 湯船に浮かべて心身の癒しに役立つ食物 (ユズ・ミカン・リンゴ等) —

毎日の入浴に、たまには果物を湯船に入れて、フルーツ風呂を楽しんでみてはいかがでしょうか。果物の香りによるリラックス効果や果物に含まれている成分の疲労回復効果が、私たちの心や身体を癒してくれます。

フルーツ風呂は家庭の風呂でも手軽に楽しめます。入浴剤などは入れずに、きれいなお湯で試してみてください。



#### ♨️「ユズ風呂」・「ざぼん風呂」

家庭の風呂なら2・3個、きれいに洗ってから丸ごと湯船に浮かべるだけです。輪切りにして布袋に詰めたものを入れてもよいです。ユズなどには新陳代謝を活発にし、血行を促進する作用がある成分が含まれているため、冷え性やリュウマチに効くと言われています。美肌効果もあります。

#### ♨️「ミカン風呂」・「レモン風呂」・「グレープフルーツ風呂」

食べた後の皮を千切りなどして細かくし、日陰干しにして乾燥させ、ひとつまみ程度の皮を布袋に詰めて湯船に入れます。爽やかな香りが楽しめ、ぼかぼか温まり、湯上がりの肌はしっとりします。

#### ♨️「リンゴ風呂」

柑橘系以外の果物でも楽しめる代表がリンゴです。青森県や長野県などのリンゴの産地を旅行すると、宿の大浴場の浴槽一面にリンゴを浮かべているところもあります。可愛い赤いリンゴと一緒に入る温泉は、日頃の疲れを癒してくれるのはもちろんですが、最高のおもてなしを受けたようなうれしい気分になります。リンゴは旬の時期になると、スーパーなどでは大盛りで安く売り出します。そんな時にたくさん買って、家庭の風呂で思い切り楽しんでみてはいかがでしょうか。

フルーツ風呂に使用した後の果物は、捨てることとなりますので、贅沢な気分も充分味わいながら、ごゆっくりお入りください。

