

Japanese Foods Near You

— Foods That Are Put in the Bath for Physical and Mental Relaxation (Yuzu, Tangerine, Apple, etc.) —

Add a pleasant experience to your daily bathing routine by floating fruits in your bathtub for a “fruit bath.” The soothing effect of the fruits’ fragrance and the fatigue-relieving effect of substances contained in the fruits will soothe your mind and body.

You can easily enjoy fruit baths at home. Just add fruits—with no bath powder—to a tub full of clean, hot water.

🍊 Yuzu (citrus) bath, pomelo bath

To enjoy a yuzu or pomelo bath at home, all you need to do is float two to three yuzu or pomelo fruits in your bathtub. You could also cut them into slices and pack the slices in a small bag made of cotton or other thin cloth. These fruits contain substances that stimulate metabolism and circulation, and are said to be good for *hiesho* (excessive sensitivity to cold) and rheumatism. They also contain substances that help produce beautiful skin.

🍊 Tangerine bath, lemon bath, grapefruit bath

Cut the peels of these fruits into thin strips, dry them in the shade, and float a small bag filled with a pinch of these peels in the bathtub. They will add a refreshing fragrance to your bath, warm your body, and leave your skin feeling moist and supple.

🍏 Apple bath

Besides citrus fruits, apples are also used frequently in a fruit bath. If you travel to apple farming regions in Aomori and Nagao Prefectures, for example, you might find the large common bath at your lodging covered almost entirely with bobbing apples. Soaking in a hot spring full of lovely red apples will not only wash away your daily fatigue, but will also lift your spirits as though you have received the warmest hospitality. When apple season comes around, mounds of apples go on sale at supermarkets and grocers at extremely low prices. It is the perfect time to stock up on apples and enjoy apple baths at home to your heart’s desire.

Indulge in a long, relaxing fruit bath, and also enjoy a slightly extravagant feeling knowing that you are using the fruits solely for the purpose of taking a fruit bath and will not be eating them afterwards.

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、ぽかぽか温まり、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。

