

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Makanan yang dimasukkan ke dalam bak mandi untuk membuat kita relaks (Buah Jeruk Yuzu, Mikan, Apel dsb) —

Sekali-kali cobalah memasukkan buah-buahan ke dalam bak mandi untuk menikmati bak berendam buah-buahan. Keharuman yang timbul dapat membuat kita relaks dan saripati buah tersebut dapat menghilangkan rasa lelah, membuat jiwa raga kita merasa terhibur.

Bak berendam buah-buahan ini mudah dibuat di bak rumah sendiri. Silakan mencobanya di air panas yang murni tanpa memasukkan bahan esen lainnya,

☪ [Bak Yuzu] [Bak *Zabon* = jeruk besar]

Apabila dibuat di bak mandi rumah, masukkan bulat-bulat begitu saja sekitar 2-3 buah setelah dicuci bersih. Bisa juga dibelah dulu, lalu dimasukkan ke kantong kain, baru dimasukkan ke bak. Di dalam buah Yuzu terdapat zat yang dapat mengaktifkan metabolisme dan melancarkan jalan darah, konon sangat efektif bagi mereka yang selalu kedinginan, rematik dsb.

☪ [Bak jeruk Mikan] [Bak Lemon] [Bak Grape Fruit]

Kulit jeruk-jeruk di atas, dipotong tipis-tipis kecil, dijemur kering di bawah sinar matahari, lalu ambillah segenggam kulit jeruk tersebut dan masukkan ke dalam kantong kain, lalu cemplungkan ke dalam bak mandi. Kita dapat menikmati keharumannya, tubuh menjadi hangat, dan kulit pun menjadi halus.

☪ [Bak Apel]

Selain buah jenis jeruk, juga ada apel yang bisa dinikmati. Bila kita bepergian ke Pref. Aomori atau Pref. Nagano, yang merupakan produsen apel, kadang permukaan bak mandi di penginapan dipenuhi dengan apel yang mengapung. Selain menghilangkan rasa lelah, ketika berendam di bak air belerang bersama apel-apel merah, membuat kita merasa senang seolah mendapat pelayanan istimewa. Ketika sedang musimnya, apel dijual di pasar swalayan setumpuk besar dengan harga yang sangat murah. Inilah kesempatan bagi kita untuk membelinya dan menikmatinya di bak mandi di rumah kita.

Buah-buahan yang telah dipergunakan di bak mandi, akan dibuang. Jadi nikmatilah kemewahan tersebut sebisa mungkin.

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、警戒な気分も充分味わいながら、ごゆっくりお入りください。

