

## อาหารญี่ปุ่นใกล้ตัว

— การนำของบริโภคที่เป็นประโยชน์ต่อการผ่อนคลายความเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยการนำไปใส่ในอ่างอาบน้ำ (ยูสึ (มะนาวญี่ปุ่นชนิดหนึ่ง) • ส้ม • แอปเปิ้ล ฯลฯ) —

มาลองหาความสำคัญจากการอาบน้ำในชีวิตประจำวัน หรือonan ๑ ครั้ง ด้วยการนำผลไม้ไปใส่ในอ่างอาบน้ำบ้างไหม ด้วยกลิ่นหอมของผลไม้ที่มีผลต่อการคลายความตึงเครียด และสารประกอบของผลไม้มีคุณสมบัติทำให้ร่างกายฟื้นตัวหายจากความเหน็ดเหนื่อย ทำให้ร่างกายและจิตใจของจนเราได้รับการผ่อนคลาย

เราสามารถเพลิดเพลินกับการอาบน้ำกับผลไม้ที่บ้านได้อย่างง่าย ๆ โดยไม่ต้องใส่ผงอาบน้ำ จึงขอเชิญชวนให้ลองนำไปใช้ในอ่างอาบน้ำอุ่นที่สะอาดที่บ้านดู

㊦ “ยูสึนูโระ (อาบน้ำด้วยยูสึ)” • “ชะบงนูโระ (อาบน้ำด้วยส้มโอ)”  
สำหรับอ่างอาบน้ำตามบ้านทั่วไป เพียงล้างยูสึหรือส้มโอให้สะอาดสัก 2 ถึง 3 ลูก แล้วนำไปลอยในอ่างอาบน้ำเท่านั้น หรือจะตัดหั่นเป็นแว่น ๆ ใส่ลงไปในถุงผ้า แล้วค่อยนำไปใส่ในอ่างอาบน้ำ ผลไม้เช่นยูสึ ฯลฯ นั้น มีสารประกอบที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญ การไหลเวียนของโลหิต มีผลดีต่ออาการมือเย็นเท้าเย็น และโรคภูมิแพ้ รวมทั้งมีคุณสมบัติทำให้ผิวพรรณสวยงาม

㊦ “มิกังนูโระ (อาบน้ำด้วยส้ม)” • “เลมอนนูโระ (อาบน้ำด้วยมะนาว)” • “กุเรปปุฟูริชิโนโระ (อาบน้ำด้วยเกรพฟรุ้ด)”  
หลังจากรับประทานผลไม้ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ให้นำเปลือกมาหั่นเป็นเส้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง นำเปลือกที่แห้งใส่ลงไปในถุงผ้าแล้วนำไปใส่ในอ่างอาบน้ำ จะได้กลิ่นหอมที่สดชื่น ร่างกายจะอบอุ่น รวมทั้งผิวพรรณก็จะนุ่มนวลหลังจากแช่ตัวในอ่างอาบน้ำนี้แล้ว

㊦ “ริงโกะนูโระ (อาบน้ำด้วยแอปเปิ้ล)”  
นอกเหนือจากผลไม้สกุลส้มแล้ว แอปเปิ้ลก็เป็นตัวแทนของผลไม้ที่นำมาใช้ในอ่างอาบน้ำ หากเมื่อเดินทางไปแหล่งปลูกแอปเปิ้ลในจังหวัดอะโอะโมะริ หรือจังหวัดนงะโนะ ฯลฯ ตามสถานที่ที่กักบางแห่ง จะมีการใส่แอปเปิ้ลลงไปในอ่างอาบน้ำรวม (อ่างอาบน้ำใหญ่ของที่กักนั้นๆ) การได้เข้าไปแช่ในออนเซ็น (อาบน้ำแร่) ที่มีผลแอปเปิ้ลสีแดงนาร์กลอยอยู่นั้น นอกเหนือจากจะทำให้ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยจากชีวิตประจำวันแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกราวกับว่าได้รับการต้อนรับอย่างเต็มที่สุดยอดอีกด้วย ในฤดูกาลของแอปเปิ้ล จะมีแอปเปิ้ลขายเป็นกองใหญ่ ๆ ในราคาข่อมเยาตามซูเปอร์มาร์เก็ตต่าง ๆ ลองซื้อมาจำนวนมาก ๆ และนำมาหาความสำคัญกับการอาบน้ำที่บ้านดูสิคะ

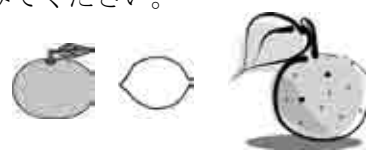
การอาบน้ำในอ่างอาบน้ำผลไม้ เป็นการอาบน้ำอย่างหรูหราฟุ่มเฟือย แต่ผลไม้ที่ใช้แล้วจะต้องนำไปทิ้ง

## 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ます。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、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。

