

## Những thực phẩm quen thuộc của Nhật Bản

### — Thực phẩm có tác dụng thư giãn trong bồn tắm (yuzu, quýt, táo, v.v.) —

Thỉnh thoảng bạn có thư giãn trong những bồn tắm được thả vào đầy một ít trái cây không? Trong mùi thơm của trái cây có chứa nhiều chất làm thư giãn, chống mệt mỏi, giúp chúng ta khỏe khoắn cả về thể xác lẫn tinh thần.

Để có một bồn nước tắm trái cây tại nhà không khó. Bạn không cần cho mùi hương tắm mà vẫn có được một bồn nước tắm thơm, sạch tự nhiên.

#### ♫ Tắm với yuzu, hoặc bưởi

Với bồn tắm thông thường dùng khoảng 2~3 quả yuzu, rửa sạch, để nguyên quả thả vào bồn, hoặc cắt từng khoanh, cho vào túi vải trước khi cho vào bồn. Yuzu có chứa thành phần làm tăng sự trao đổi chất, giúp máu lưu thông tốt, chống được các chứng bị lạnh hoặc thấp khớp. Yuzu cũng có hiệu quả làm đẹp da.

#### ♫ Tắm với vỏ quýt, chanh, grapefruit.

Vỏ quýt, chanh, grapefruit cắt sợi, phơi khô trong bóng râm. Mỗi lần dùng, bóc khoảng một nắm cho vào túi vải thả vào bồn nước. Mùi thơm thoang thoang của vỏ cam quýt sẽ mang lại sự thư giãn, làm ấm cơ thể, và làm mượt da sau khi tắm.

#### ♫ Tắm với táo

Ngoài họ cam quýt, chúng ta còn có thể tắm với táo. Khi đi du lịch đến những vùng chuyên trồng táo ở tỉnh Aoyama hay Nagano, bạn sẽ thấy có những nhà trọ có những bồn tắm được thả đầy táo trên mặt bồn để khách sử dụng. Một bồn tắm với suối nước nóng và những quả táo đỏ xinh xắn nổi bật trên mặt nước sẽ giúp bạn xóa tan mệt nhọc, và hài lòng với cảm giác được nhà trọ tiếp đãi nồng hậu. Vào giữa mùa táo, siêu thị thường bán những quả táo lớn với giá khá rẻ. Lợi dụng lúc táo rẻ như thế bạn hãy thưởng cho mình một bồn nước tắm bằng táo để thư giãn.

Táo dùng xong được vứt đi, vì thế bạn hãy tận hưởng những giây phút vương giả trong bồn tắm tại nhà nhé.

## 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、捨てることになりますので、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。

