



季節のおすすめ入浴剤をご紹介します。

## 抜群の保湿効果で、ポッカポカ

### 大根湯

冬場に大活躍の野菜といえば、大根。実は入浴剤としても、絶大な効果を発揮してくれます。使うのは葉の部分。風通しの良い日陰に7日から10日吊して乾燥させればできあがりです。

これをお茶のパックや布の袋に入れ、湯ぶねに浮かべると、あら不思議。お風呂上がりも身体のポカポカが続き、新陳代謝も良くなります。

その秘密は、葉に含まれるビタミンA、B<sub>1</sub>、C、E、カロテン、カルシウム、鉄、ミネラルなどの栄養素にあり!さらに、大根葉には温泉成分と同じ塩化物や硫化イオンも多く含まれているため、まるで温泉につかったような効果が期待できるというわけです。冷え性や風邪でお悩みの方はぜひお試しください。

#### レシピ

大根の葉を乾燥させ、お茶パックに入れて湯ぶねに浮かべる。

