



季節のおすすめ入浴剤をご紹介します。

アレルギーに効く和製ハーブ

シソ湯

刺身のつまや漬物の着色などに使われる「和製ハーブ」のシソ。元来、シソはそのまま食べるのではなく、薬草や油の原料とされてきました。今でも漢方では赤紫蘇のことを「蘇葉」と呼んでいます。

鉄分たっぷりでお風呂に入れば冷え性、神経痛などに効果あり。ローズマリン酸や α -リノレン酸が花粉症などのアレルギー疾患に有効だといわれています。また、独特の香りは、気持ちを落ち着かせたり、胃液の分泌を促し食欲を増進させます。

乾燥させた葉を使ってシソ茶を楽しんだ後は、煮汁をお風呂へ入れて、内からも外からもシソを楽しみましょう。



レシピ

- (1) 枝ごと逆さにつるして、丸一日乾燥させます
- (2) 乾燥葉を布袋に入れてお湯を注ぐ(→シソ茶のできあがり)
- (3) 煮出し汁と布袋を浴そうへ