



季節のおすすめ入浴剤をご紹介します。

伝統のにごり湯で、和風美人に!

米ぬか湯

米ぬかを布袋に詰めて、顔や体を洗うと肌がすべすべになる……。これは、古くからよく知られている生活の知恵です。玄米を精米したときに出る「米ぬか」は、栄養と油分をたっぷり含む天然のワックス。最近では保湿効果や酸化防止効果もあるといわれ、米ぬか成分を含んだ化粧品も増えています。

入浴剤にする場合は、できるだけ新鮮な米ぬかを布袋に入れて湯舟へ。白濁したお湯はリラックス効果も抜群。顔などをやさしくマッサージするのも効果的です。ただし、ぬかが溶けた湯はいたみやすいので、入浴後は湯を溜めたままにしないよう注意しましょう。



レシピ

木綿の袋に米ぬか1/2カップを入れ、浴槽内でよくもむ。