



極楽!お湯レシピ

季節のおすすめ入浴剤をご紹介します。

ぽっかぽかの保温効果

せり湯

春の七草の一つに数えられるせりは、数少ない日本原産の野菜。鉄分や食物繊維、ビタミンがたっぷり含まれているため、野菜の少ない冬場の貴重な栄養源として古くから活用されてきました。

お風呂で活躍してくれるのは、その独特の香り成分。保温効果と発汗作用のある精油成分がお湯に溶け込んで全身をしっかり温めてくれるから、冷え性の方におすすめです。

滋養たっぷりのせりをおいしくいただいた後は、お風呂で芯から温まる。春を待つ季節ならではの楽しみです。



レシピ

せりを粗く刻み、布袋やお茶パックに入れて湯に浮かべればでき上がり。せりの香りも楽しめます。