



## 極楽!お湯レシビ

### 爽やかな香りと美肌効果

#### 抹茶湯

美肌効果抜群の抹茶湯はいかがですか。

日本の緑茶は昔から健康に良いとされ、多くの効果を持っています。緑茶を粉末にした抹茶が香り高く、味わい深いのはその成分がぎゅっと凝縮されているからでしょう。

抹茶に含まれるビタミンCには美白・美肌効果が、最近注目のカテキンには殺菌作用や老化予防効果があるといわれます。

つまり、抹茶湯を楽しめば美肌、老化予防、体臭などのもとになる殺菌効果がまとめて期待できるということ。たまにはお風呂に使ってみるのもいいですね。

抹茶ならではの爽やかな香りと色合いが心身のリラクゼーションにも役立ちます。



#### レシビ

抹茶を大さじ2程度、適量のお湯で溶いしてから湯船に。好みで調節しながら、かき混ぜればできあがり。