



日本古来の知恵で、お疲れ肌をつるすべに

## 桃の葉湯

暑さがピークを迎える夏の土用丑の日は、スタミナをつけるためにうなぎを食べる人も多いことでしょう。「土用のうなぎ」の習慣は江戸時代に始まったといわれますが、この頃、「土用には桃の湯に入る」という習慣もあったことをご存じですか？

桃の葉は、あせもや湿疹などの肌のトラブルに効くとして、古くから親しまれてきた生薬の一つ。日焼けや汗で肌がデリケートになる夏にぴったりのお風呂なのです。乾燥した葉は漢方薬局で手に入るほか、桃の葉から抽出したエキスを配合した入浴剤なども市販されています。



### レシピ

桃の葉（生または乾燥）を煮出してお風呂に入れる。同様の薬効がある「ビワの葉」でも代用できます。