



極楽!お湯レシビ

疲労回復と美肌に効果

りんご湯

温かいお湯が恋しくなる季節。甘酸っぱい香りがうれしいりんご湯でのんびりリラックスしませんか。

りんごは、数ある果物のなかでも、とりわけなじみ深い存在。ヨーロッパでは今から8000年前から食されていたという説もあるそうです。日本でも明治時代に本格的な栽培がスタート。以来、おいしくて栄養豊富な果物として親しまれてきました。

それもそのはず、りんごには各種のビタミンとミネラルが多く含まれ、「1日1個のりんごは医者を出さず」「りんごが赤くなれば医者が青くなる」といったことわざがいくつもあるほど。

お風呂に入れば、疲労回復に効果を発揮。新陳代謝が良くなり美肌作用をもたらすほか、ストレス解消にも役立ちます。とっておきのリフレッシュタイムを楽しみましょう。



レシビ

りんごを皮ごと6つか8つに切り、布袋に入れて湯船に浮かべる。むいたりんごの皮を布袋に入れて浮かべてもOK。