



葉っぱで体がポカポカに

野菜湯

外が暖かくなっても、やっぱり手足は冷たくてツライ…という人におすすめなのが野菜の葉っぱを利用した野菜湯。大根やにんじんなどの野菜の葉には適度な塩分と油分が含まれ、お湯に入れることで皮膚を刺激して血行を良くする効果があるのです。ほのかに漂う土と緑の香りがリラックス気分も誘ってくれます。

よもぎや桃の葉も、昔から血行促進や美肌に役立つといわれてきました。手に入った時はぜひお試しを。

もっと体を温めたいという場合は、すりおろしたしょうがを使うしょうが湯もおすすめ。ひざから下をお湯につける足湯でも効果が期待できます。



レシビ

大根やにんじんの葉は布袋に包んで湯船に。しょうが湯は、すりおろしたしょうがのしぼり汁だけを湯船に入れてできあがり。