



美肌&疲労回復効果ですっきり

梅湯

梅の季節ならではのぜいたくといえば、青梅たっぷりの梅湯。アルカリ食品としての梅には解毒・殺菌などさまざまな薬効があり、その効果のほどは中国の2000年前の医学書にも記されているほどです。日本でも古くから、保存ができていつでも手軽に食べられる健康食品の代表格として親しまれてきました。

豊富なミネラルとクエン酸を含む梅はまたお風呂に入れても美肌や疲労回復に効果を発揮。ミネラルの働きでお肌がしっとり潤うのはもちろん、甘く爽やかな香りが疲労回復や心身のリフレッシュにやさしく効きます。

食べたり飲んだりするだけではもったいない限り。梅干しや梅酒を漬けるついでに、お風呂のなかでものんびりと旬の梅を楽しんでみませんか。



レシピ

青梅を洗って布袋に入れ、湯船に浮かべればOK。青梅をおろし金でおろし、しぼり汁を湯船に垂らす方法もおすすめです。