



甘〜い香りで疲れすっきり

## ぶどう湯

秋の果物といえば、ぶどう。甘酸っぱい豊かな味わいが季節を感じさせてくれます。ぶどうはとても品種の多い果物で、世界に5000種以上もあるそうです。日本で栽培されているものだけでも30種あまり。いろいろな色や形、味が楽しめます。

血液をきれいにしたり、視力回復に効果がある「アントシアニン」が豊富に含まれることから、最近では健康効果にも注目が集まっています。甘みのもとであるブドウ糖や果糖には抜群の疲労回復効果も。食べきれなかった分はそのまま入浴剤として利用しましょう。

乾燥させて小袋に入れ、湯船に浮かべればできあがり。ばら色に染まった甘い香りのお湯がゆったり優雅な気分を演出してくれます。



### レシピ

ぶどうの皮を乾燥させ、布袋に入れて湯船へ。手軽に楽しみたい時はぶどうジュースを入れてもOK。