



人魚姫の気分でミネラル浴

海藻湯

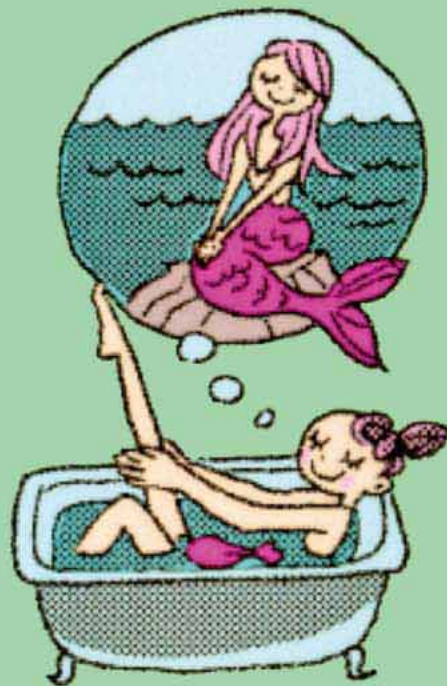
空気が乾燥し、日差しも少しずつ強くなっていく季節。お肌のケアと疲労回復、そして新陳代謝の活性化をおふるでしっかりやっておきませんか。

おすすめは、アイルランドで大人気の海藻湯。専用の海藻スパ施設が各地に点在するほど、かの地ではポピュラーで伝統もある美容&健康法です。

最大の効能は、海藻にたっぷり含まれるミネラルやビタミンを体全体から取り込めること。肌がつるつるになるのはもちろん、心身の疲労回復や新陳代謝の促進に大いに役立ってくれます。

体の芯まで温まるので、この時期の風邪予防にも効果抜群です。

天然素材で、小さな子どもからお年寄りまで安心な海藻湯。海の香りに包まれて人魚姫の気分を味わってみましょう。



レシピ

市販のバス用乾燥海藻で楽しむのがベター。食用の生わかめをひとつかみ布袋に入れて湯船に浮かせてもOK。