



疲労回復と情緒安定に

## レモンバーム湯

レモンの香りが爽やかなハーブといえば、レモンバーム。お茶にお料理、デザートにと大活躍のハーブで、お風呂に入ればさまざまな美容・健康効果をもたらしてくれることで知られます。

数あるハーブのなかでも、とくに歴史が古く、ギリシア神話との関わりも。ヨーロッパでは別名の「メリッサ」で呼ばれることが多いのですが、これはオリンポスの王様・ゼウスに蜂蜜を与えて育てた女性の名。蜂蜜を集めて来るミツバチも大好きなハーブなのだそうです。

ポリフェノールの一種であるロズマリン酸が多く含まれ、情緒安定やリフレッシュ、肌に潤いをもたらす効果が大。冬の入浴にぴったりで、心身の疲労回復に役立ちます。お風呂上がりには、レモンバームのハーブティーを楽しんでみてもいいですね。



### レシピ

レモンバームのドライハーブをひとつかみ用意し、手でもんでから布袋か網の袋に入れて湯船に浮かせます。