



## 極楽!お湯レシピ

保湿効果でお肌すべすべ

### スキムミルク湯

お肌の乾燥が気になる…という方にぴったりのお風呂を紹介しましょう。主役は、スキムミルク。美容&健康法としてコーヒーや紅茶に入れたり、料理に使ったりするのもすっかり定番になりましたね。これをお風呂で使うと、ミルク成分がお肌を包み込み、抜群の保湿効果を発揮。かさつきがちなかかとやひじもしっとり柔らかになります。

香りがないので、お気に入りのアロマオイルを加えるのもおすすめ。ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、お肌も心もゆったり癒されます。



#### レシピ

お湯に大さじ5杯程度のスキムミルクを溶かせばできあがり。  
乳白色のお湯になります。