



季節のおすすめ入浴剤をご紹介します

夏バテ予防に、爽やかな果実の香りを

## グレープフルーツ湯

爽やかな甘さとほろ苦さが、夏にぴったりのグレープフルーツ。ビタミンCが豊富で、美肌にもよいといわれる果物です。1年中出回っていますが、フロリダ産やカリフォルニア産のものは春～夏が旬。フレッシュな香りには疲労回復や消化促進の効果があるので、皮を入浴剤代わりに使ったお風呂は夏バテ予防におすすめです。そのままお湯に浮かべてもよいのですが、刻んで陰干ししたものをティーバッグに入れて使うと、入浴後の掃除が簡単です。

ただし、かんきつ類の果汁が肌についたまま日光に当たるとシミの原因になることが。入浴直後は日光に当たらないように注意しましょう。



### レシピ

グレープフルーツの皮をそのまま、または乾燥させて湯に浮かべる。