

Gのビューティー ガールズ

寒い冬に、
温かいお風呂は
欠かすことができませんね。
今回は、バスタイムを利用した
美容法として、
季節湯についてお話しします。

木枯らしが吹いてくると、恋しくなるのが温かいお風呂です。ゆつたりとお湯に浸かっているーんびり、なんて最高ですね。家のお風呂も工夫したいで、さらにリラックスできるし、美肌効果もアツプします。○温泉とか、ハーブやアロマなどいろいろな入浴剤を利用することも楽しいですが、自家製の入浴剤も季節に合わせて選べていいですよ。

浴槽に季節のものを入れるのが盛んになったのは、江戸時代の頃とか。よく知られているのは1月の蜜柑(ミカン)、2月の大根、3月の蓬(ヨモギ)、4月の桜花、5月の菖蒲(ショウブ)、6月の無花果(イチジク)、7月の柳葉、8月の桃葉、9月の菊花、10月の紅葉、11月の松葉、12月の柚子(ユズ)などです。

これからの季節なら、ミカン湯が手軽です。食べ終わったミカンの皮を、2cm角にカットします。広げて天日でカラッとすするまで乾燥させます。あとは、ネッ

ミカン湯でしつとり温かく 大根湯やヨモギ湯も！

菅沼 薫 ビューティ&ライフ サイエントリスト



トや布袋に入れて浴槽に入れるだけ。ミカンの皮には、精油成分のリモネンが含まれていますから、肌の表面に膜をつくらせて乾燥を防いでくれるので肌がしっとりします。また、保温効果もあるので、湯冷めしにくくなります。

大根湯は、乾かした大根の葉を細かく刻んで布袋に入れ、浴槽に水から入れて沸かします。または、生葉を刻んですり鉢ですってその汁を入れてください。大根の葉には、カロテン(体内でビタミン

Aに変化)やカルシウムが豊富。毛細血管を丈夫にするビタミンPも含まれています。温泉成分にみられる塩化物や硫化イオンも含まれているので、新陳代謝を促す働きがあるといわれています。

ヨモギの葉には、大根葉と同じようにカロテンやカルシウムと、カリウムなどが含まれています。芳香成分には、殺菌・収斂作用のあるタンニンのほか、保温・発汗作用のある成分が含まれています。ヨモギ湯は、乾燥した葉でも生の葉でもできます。ヨモギの茎10cmくらいを摘み取り、洗って乾燥させます。乾燥したら細かく刻んでから、30gほどを布袋に入れて浴槽に入れます。生の葉なら、10本ほどを洗ってから細かく刻んで水に入れ、薄く色が出るまで煮出してその汁を入れてください。

ただし、このような民間療法を試すときは、とくに肌の弱い方は、肌の問題なにか確かめてから使ってください。



すがぬま かおる フジサンケイグループのエフシージー総合研究所(フジテレビ商品研究所)取締役兼暮らしの科学部長。富山県生まれ。美容・健康科学研究者、美容師、毛髪診断認定指導講師、メイクアップ手法を清水剃に師事する。テレビ生活関連番組の出演多数。「大人ニキビのためのメガネ拭き洗顔」発見者。