



● 天然素材を使って ●

## 安心して使える自作のスキンケア②

### 天然素材の入浴剤でリラックス！

からだにやさしい自然素材でお肌とココロをピカピカに！



#### 1 ミルク風呂でお肌しっとり

その美容効果にクレオパトラも好んだという牛乳風呂。牛乳の期限が切れてしまったときにはちょっと贅沢に牛乳風呂を楽しみましょう！牛乳には保湿だけでなく冷え性、不眠、ストレスの緩和などにもよく効きます。



##### 作り方

- 1.牛乳1リットルを湯船に入れます。
- 2.牛乳のにおいが気になる場合は最後にシャワーで流しましょう。

#### 2 みかん風呂で美肌効果

食べ終わったみかんの皮を利用して、美肌効果の高いみかん風呂を作りましょう



##### 作り方

- 1.無農薬のみかんの皮を風通しのよい日陰で5日ほど干します。
- 2.皮をネットに入れて入浴剤にします。みかんの皮の油分がお肌をしっとり仕上げしてくれます。

#### 3 からだポカポカの菖蒲風呂

端午の節句で有名な菖蒲湯ですが、このときだけではもったいない！保温だけでなく菖蒲の独特の香りに心身もほぐれてリラックスできること間違い無し！



##### 作り方

- 1.菖蒲を細かく切り、タオルや綿の袋に入れます。
- 2.洗面器の中などで熱湯を注いで10分ほど置き、精油を抽出します。(やけどに注意)
- 3.袋と抽出液を浴槽に注ぎ入れれば、菖蒲湯のできあがり！

#### 4 角質をやわらかくしてくれる緑茶風呂

飲み終わった茶葉が、お肌を健康な状態へと導いてくれる入浴剤になります。



##### 作り方

- 1.茶がらを乾燥させて袋に入れ、口をしっかり結びます。
- 2.湯船に浮かべれば緑茶風呂のできあがり。余分な油だけを落としてお肌がすべすべに！

#### 5 美肌効果&風邪知らずのゆず風呂

冬至のゆず風呂は風邪知らずといわれるように、ゆず風呂はからだがよく温まります。果汁に含まれるビタミンCで、同時に美肌効果もある優れたもの！



##### 作り方

- 1.ゆず5個を半分に切り、湯船に入れます。
- 2.ゆずの成分や甘酸っぱい香りがお湯に広がり、ココロもからだもリラックス

#### 6 血行促進と疲労回復には日本酒風呂

疲れがたまってからだがダルいときには日本酒風呂がおすすめ。芯からじっくり温まってくるので、血行がよくなり美肌、疲労回復によく効きます。



##### 作り方

- 1.日本酒コップ3杯を湯船に入れます。
- 2.少しぬるめのお湯でじっくりつかると、効果抜群