



ゆず湯

“ゆず湯”に入ると風邪をひかない」とする言い伝えがあります。日照時間が一年で最も短くなる冬至。香り豊かなゆず湯に浸かり、1年の疲れをのんびり癒してみるのはいかがでしょうか？



※ 写真はイメージです

ゆず湯の効能

ゆず湯には様々な効能があることが現代科学で明らかになっています。

ゆずの皮には精油成分の「リモネン」が含まれ、これが肌の毛細血管を刺激して、全身の血行を良くする働きがあることが知られています。こうした働きにより、風邪を予防したり、冷え性の改善、肩こりや腰痛、神経痛を和らげるなど多くのメリットが得られます。また豊富に含まれるビタミンCやクエン酸の効果により、肌を活性化して美肌に導き、乾燥からくるヒビやあかぎれの改善効果も見込めます。

それから、ゆずの種とその周辺には「ペクチン」が含まれています。

ペクチンは植物に含まれる天然の多糖類で、肌にハリや潤いを与える効果が期待できます。そしてゆずの果皮の油分により、お風呂で温まった体を保温して湯冷めを防ぐほか、香りによるリラックス効果で自律神経を整える、睡眠の質を向上させるなど身体の様々な機能向上に役立ちます。



サンカルナ久留米