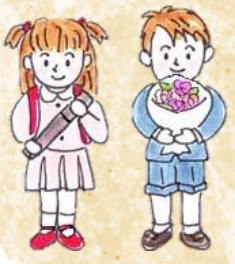
ささしま通信 -春号-

住まいのことなら LIXIL リフォームショップ LTSささしま店
愛知県名古屋市中村区
名駅南3-14-16
第2名駅ユタカビル3階
0120-81-1794
令和3年3月30日発行

こんにちは。LIXILリフォームショップ LTSささしま店です。
まだまだ三寒四温の真っ只中で風が冷たいときもありますが、暖かい日が増えて春らしくなってきましたね。皆さまは如何お過ごしでしょうか。
私はと言うと、最近養命酒デビューをしました。家の人が買ってきたので一緒に飲んでいるのですが…飲んでしばらくすると足先がポカポカ、翌朝の目覚めもよく、ちゃんとお腹が空いていて、揚げ物なんかも前より食べられるようになったような気がします。
心なしか疲れやすさも軽減されたような…。思い込みやプラシーボ効果かもしれませんが、元気ならそれでも良いかなと思っています。
皆さまにも健康の秘訣はありますか？春の寒暖差で体調を崩さぬよう、元気にお過ごしください。



♪Health♪

季節が移ろうこの時期、お風呂でリラックスして体調を整えたいですね。
そこで、お風呂で季節感を楽しむ「季節湯」を取り入れてみませんか？

●3月はよもぎ湯

よもぎは邪気を払うとされており、ヨーロッパでは薬草系リキュールとして、中国や韓国では生薬として用いられるなど、世界でも親しまれている植物です。
殺菌作用のあるタンニンを含み、保湿・発汗効果が期待できる成分も含まれています。
さわやかな香りは春の訪れを感じさせます。
【つくりかた】
①よもぎの若くてやわらかい葉５～８本の汚れを落とし、水洗いして細かく刻みます。
②10～15分ほど、お好みの量のお湯で煮出し、葉を濾した煮汁をお風呂に入れます。

●4月は桜湯

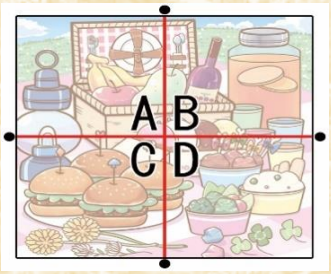
桜湯は江戸時代に中国の漢方を参考にして生まれ、桜の樹皮を使います。樹皮にはフラボノイドが含まれ、咳止めや肌の湿疹、蕁麻疹、あせもなどに効果があると言われています。やわらかな香りにはリラックス効果もありますね。
【つくりかた】
①桜の樹皮を剥いで刻み、天日干しで乾燥させます。
②乾燥させた樹皮をお茶パック用などの袋に入れ、鍋で水から10～20分煮出します。
③煮汁と袋を浴槽に入れます。

●5月は菖蒲湯

さわやかな香りが特徴の菖蒲の葉。この香りが邪気を払うと言われています。
菖蒲の根には、血行促進や疲労回復に良いとされる成分が多く含まれているそうです。
【つくりかた】
スーパーなどで見られる菖蒲の葉をそのまま浴槽に入れても良いですし、
長すぎる場合は２つか３つに折って不織布の袋に入れるなどの方法があります。

まちがいさがし

左右のイラストで違う箇所が５つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットでお答えください♪



答えは、当店ホームページのブログで公開！
lixil-rs-hoshigaoka.com