



# 健康生活を送るための お役立ちメモ

## “冬至”にはリラックス効果抜群の “ゆず湯風呂”に入ろう!

冬至に“ゆず湯”に入ると、  
一年間風邪をひかないと言われています。

これから迎える本格的な寒さに備えて、冬至はゆずを浮かべた「ゆず湯風呂」でリラックスしましょう!

### ◆ゆず湯の薬効

ゆず湯には肌がスベスベになる「美肌効果」や「冷え症」「神経痛」「腰痛」「疲れ」などに効果があり、体も温まって風邪をひかないと言われています。

こういったゆず湯の効能は、ゆずに含まれる“精油”の働きによるもので、ゆずの精油は新陳代謝を活発にし、血管を拡張させ、血行を促進させます。

また、ゆずの皮に含まれている“クエン酸”や“ビタミンC”が肌にいいことは広く知られていて、美白効果もあるのです。

その他にも、香りのいいゆず湯は、香りを嗅ぐだけでリラックス効果も期待できるでしょう。



### ◆なぜ?冬至はゆず湯に入るようになったのか?

なぜ?冬至にゆず湯風呂に入るようになったのでしょうか?

実はこの答えは『とうじ (冬至)』という言葉にかけられています。



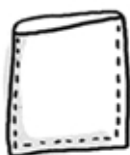
冬至は「とうじ」と読むわけで、湯につかって病を治す「湯治」にかけられています。さらに、「ゆず」も「融通が利きますように」といった願いが込められているのです。

ゆず湯の習慣は銭湯ができた“江戸時代”から始まったもので、冬至→湯治、ゆず→融通をかけて『お湯に入って融通よくいきましょう!』という意味があったのです。

### ゆず湯の作り方

#### 材料

袋



布を3箇所縫って袋にする

ゆず  
約5個



1

大きなべかボールにゆずを丸ごと入れる。



2

熱湯を注ぐ。



3

あらねつ荒熱が取れたら、ゆずを袋に入れ、ひもで結ぶ。



4

よくそう浴槽で袋ごと絞り、その後、袋を浮かべて温まりましょう。