

温泉保養士が教えてくれる
自宅で簡単
バスボムづくり



1 重曹200g、クエン酸と塩を50g (①)を準備してください。材料は3個分です



2 ①をすべてビニール袋に入れ、小さい塊がほぐれるくらい混ぜます



3 色・香りづけが必要な場合は、ここで食紅を少々、精油を数滴垂らして再び混ぜます



4 水を入れた大きめの霧吹きで、2プッシュふりかけます。精油をいれた場合は1プッシュ



5 すぐに材料を3等分し、別のビニール袋にわけます。それぞれをお団子状に丸め、3時間〜1日ほど乾燥させたら完成



バスボムづくり体験の参加者も募集中!

料金は1,500円。最少催行人数は4名〜。ケータイプは+500円。入浴方法のレクチャーも随時受付中です。くわしくはお問い合わせを。



たにぐさ ゆりこ 村田 昭代さん
谷口 由利子さん

入浴剤コラム

デサキが
オススメする
ロングセラー
の
入浴剤



▲Kneipp(クナイプ)

巻頭特集

ゆっくりお風呂に
夏の疲れは「入浴剤」

つかる心地よさ♡
「入浴剤」

選ぶ楽しみと、つくる楽しさ

宮崎で購入できる入浴剤は、どんなものが人気なのでしょう。約40種類の入浴剤を販売する「PURA VIDA」霧島店の飯干 ひなのさんに教えてもらいました。

「いまは色や香りよりも、効能を重視したもの。もしくはSNS映えを意識した、カラフルなギフト向きの入浴剤に二極化していますね」

さらにいまは粒状ではなく、より効果を実感しやすい、固形・岩塩タイプが主流。入浴1回分ずつを購入できる、小包装タイプも多く販売されています。お試用としてはもちろん、ギフトとしても高い人気を

誇っているとか。

一方で、自分好みを表現できるのが手づくりの入浴剤です。

お手ごろで自宅にある材料でできる、気軽さもまた魅力で、最近ではメレンゲを使用した「バスボムカップケーキ」も話題です。

そんなバスボムづくり講座を行っているのが、先ほどご紹介した日南市北郷町森林セラピー協議会の谷口由利子さんと村田昭代さん。

「材料を選ぶときは、洗浄用と書いてある材料ではなく、食用と書いてあるものを選ぶのが◎。食用であれば、万が一子どもたちが口に入れても安心ですよ。

また、もしボール状に固まらず、

粉状になってしまっても、そのままお風呂に入れてください。材料は入浴剤なので、効能は同じです(笑)」

ちなみにバスボムをつくる時に、乾燥させたみかんの皮を細かく刻んで、混ぜるのもオススメです。みかんの皮は血行を良くし、保湿効果も期待できるそう。

谷口さんと村田さんによると、この時期は、ぬるめのお湯で20分程度入るのがベスト。20分の入浴で深部体温が1℃上がり、免疫効果も上昇するんだとか!

まだまだ暑い宮崎の秋を乗り切るために、ぜひアナタにピッタリの入浴剤を見つけて、バスタイムを楽しんでください。

取材協力 日南市北郷町
森林セラピー協議会
(NPO法人ごんはる)

日南市北郷町大藤甲1519-3
サンチェリー北郷内
tel.0987-55-2700

ドイツでシェアナンバーワンのオーガニックバスソルト

岩塩にたっぷり含まれているのは、天然ハーブが凝縮された精油。いまはユズ&ジンジャーとロータス&ジャスミン、数量限定のスーパーミントが販売中です。暑い夏だからこそオススメの「スーパーミント」は、4種類のミントとメントール入り。入浴中もスーッと爽やかな涼感に包まれます。162円。

取材協力 デサキ宮崎店
宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6 tel.0985-33-9339

知られざる、入浴剤の効果

お話を聞いたのは、日南市北郷町森林セラピー協議会の温泉保養士・谷口由利子さんと村田昭代さん。

ふたりが在籍している「サンチェリー北郷」の温泉の泉質は、ナトリウム塩化物・炭酸水素塩温泉というもの。ちなみに入浴剤(バスボム)の基本は塩、そして炭酸ガスを発生させるクエン酸・重曹です。

ふたつを見比べてみてください。似た成分が入っていますよね。「そうなんです。実は入浴剤をひとつ入れるだけで、自宅でも温泉に近

い状態がつくりだせるんです」と谷口さんと村田さん。ミネラル分は違いますが、入浴剤をお湯にいれると、まるで温泉のような効能が！

さらに温泉に1回入ると、緑黄色野菜をたっぷり食べたほどの活性酸素が除去され、からだの疲労を軽減する効果が。毎日温泉に通えなくても、入浴剤を入れるだけで、疲れたからだを癒してくれます。

そもそも入浴剤を入れること自体が、からだに良いことなんだとか。

「人間は塩分があるので、真つさらなお湯に入ると、浸透圧の関係で水分が抜けていくんです。入浴剤を入

れると浸透圧が減り、水分が抜けにくい。保湿にもなります」とただなんとなく、入浴剤を入れていた方も多いのではないのでしょうか。この意外な効果は、きつと夏の疲れたからだに染み渡るはず……!

ちなみに、宮崎発の入浴剤も販売されています。

例えば「ゆず湯」。西米良村の米良食品が販売しており、ゆずを乾燥し粉砕したゆず100%の商品。また入浴剤ではありませんが「浴用ホカホカよもぎ」なるものも。日向市の天然よもぎを使用し、中心の里作業所で手づくりされています。名前



▲「ホカホカよもぎ(600円)」は道の駅日向市・門川町の八菜館、「ゆず湯(540円)」はみやざき物産館で販売中。

西米良食品 tel.0983-36-1428
中心の里作業所 tel.0982-58-0157

宮崎で買える
オススメの入浴剤
/ in PURA VIDA



スタッフさんに聞いた、いまオススメの入浴剤をご紹介します。自分用はもちろん、ギフトにも◎

1 PURA VIDAの
人気ナンバーワン!
BARTH

世界でも希少な中性重炭酸を再現した、SNSで話題の商品です。従来の入浴剤より重炭酸ガスがお湯に溶け込みやすいため、血流が良くなり体温も上昇。毛穴汚れや老廃物の排出にも効果があり、まるで美容液との声も。1日用356円。写真の3日用は972円。

2 宮崎の残暑を
乗り切るならコレ
Cureバスタイム

ヒマラヤ採れの100%天然のバスソルト。ミネラルがたっぷりお湯に溶け込むため、発汗効果が抜群。それでいてお風呂上がりは、サラサラの肌触りで、暑い夏に最適。270円(20g)、4,104円(500g)。

※ホーロー製や大理石のお風呂では使用できません



3 話題の新作!
プレゼントに最適です
グリーティングバスペタル

「バスペタル」とは、まるで花びらのような入浴剤。お風呂に浮かべ、じゅわっと溶けるので、半身浴にもオススメ。パッケージにメッセージが書き込めるのも◎。410円。



取材協力 PURA VIDA霧島店
宮崎市霧島4-111-1 tel.0985-22-8890



PURA VIDA霧島店
スタッフ
いいし
飯干 ひなのさん