

# 生姜湯に入ろう

～入る生姜湯で体を温めよう～



**10月23日のあしや温泉の日に生姜を湯に浮かべます。**

**是非この機会に、あしや温泉の生姜湯に入ろう！！**

最近には色々な入浴剤が販売されていますが、生姜の成分が入った入浴剤もよく見かけます。生姜に含まれる色々な成分がお湯に溶け出して体を温めてくれる身近な健康入浴方法になり、生姜の香りには、食欲を増進させる効果があるといわれています。食欲増進の他にもあの生姜の独特の香りは頭をすっきりさせる効果もあるようです。生姜の成分を入れた「生姜風呂」は、体の中からじんわりと温めてくれるので、リュウマチや冷え症といった症状を和らげてくれる働きがあるのが、生姜湯の特徴のひとつといえます。