

# ゆず湯に入ろう

～冬至の湯で芯から温まい風邪予防～

12月24日のあしや温泉の日にゆずを湯に浮かべます。

**是非この機会に、あしや温泉のゆず湯で芯から温まいません**

1年中で1番昼が短く、夜が1番長くなる冬至。12月21日～22日頃です。冬至に柚子湯のお風呂に入ると、『1年中風邪をひかない』という言い伝えがあります。

柚子の精油成分には、蜜柑の皮と同じく血行を促進させる働きがあり、お風呂に入れると身体を芯から温めます。新陳代謝も活発になるので、疲れや痛みもとれ、冷え性にも効果があります。

柚子湯は、日ごとに厳しくなっていく寒さに備えるための冬の風呂です。

