

# 桃湯に入ろう

～夏の土用はうなぎだけじゃなかった??～



**7月28日のあしや温泉の日に桃を湯に浮かべます。**

**あしや温泉の桃湯で暑気を払いましょう!!**

夏の土用といえば“うなぎ”を思い出しますが、同じように江戸時代から親しまれてきた習慣に『夏の土用は桃湯（もも湯）に入る』というものがあります。桃は中国で生まれた植物で、『魔よけの力を持つ』といわれています。その考えから、日本でもひな祭りに桃が使われたり、暑気払いの意味を含めて、夏の土用に桃の薬湯風呂に入る習慣ができました。

桃の葉にはタンニンなど消炎・解熱に有効な成分が含まれるうえに、収れん作用があるため、強い紫外線による日焼けや、あせも・しっしん・虫さされなど、なにかとトラブルの多い夏の肌に効果的です。