

# りんご湯に入ろう

～寒さを乗り越える健康づくりをしましょう～

1月26日のあしや温泉の日にはりんごを湯に浮かべます。

**りんご湯で美肌をつくっていきましょう！！**

りんごは、ビタミンやミネラルが多く、お風呂に入れると血行が良くなり、保湿・美肌効果が期待できます。寒さが訪れ、空気が乾燥してくるこの時季、ぜひこの機会に旬のりんご湯で血行を改善、体を活性化させ、お肌の衰えを防ぎ、美肌をつくっていきましょう。

りんご湯の効果効能は、疲労回復、精神安定、リラックス、美肌、血行や新陳代謝の促進、冷え性の改善が期待されると言われています。

