

手づくり 入浴剤で



台所にある材料を使って
手軽にできるものが人気です。

体が冷えがちは冬には、バスソルトがオススメ!

粗塩や自然塩を加えるだけで 健康効果アリ!

さらに グレープフルーツ や オレンジ・ユズ・レモン
といった かんきつ類の果皮を使って、香り成分を
塩に混ぜ込むとより 体を温める効果大!

グレープフルーツバスソルトの作り方

- 材料**
- 自然塩 or 粗塩 $\frac{1}{4}$ カップ
 - グレープフルーツの皮 1コ分
 - もしくは、グレープフルーツの精油 6~10滴

- 作り方**
- ① グレープフルーツの皮をおろし金でおろす
 - ② ふきんなどで包んでしぼる
 - ③ 塩とグレープフルーツのしぼり汁(精油)をよく混ぜる
- * 皮をこまかく刻んで塩と混ぜ、ガーゼに包んでA/Bに投入

