



入浴

## 入浴剤はどのように 選べばいいでしょうか？

「入浴剤には、体の症状への効果を記載できる『医薬部外品』、化粧品としての効果を記載できる『浴用化粧料』、効能効果を記載できない『雑貨』の3種類があります。パッケージの表示を見て、目的に合ったものを選びましょう」

更年期前後の不調解消におすすめなのが、血行促進が期待できる炭酸入り入浴剤と、硫酸マグネシ

ウムの結晶・エプソムソルトだ。

「ストレスによる体内のマグネシウム不足は、骨粗鬆症や高血圧、イライラの原因になるといわれています。エプソムソルトでマグネシウムを補給できます」

香りでリラククスしたいときは、「塩ひとつかみに好きなアロマオイルを10滴ほど垂らすだけで、手軽に手作り入浴剤が作れます」



皮膚を通して体内にマグネシウムを補給。肌にも優しく、マッサージソルトとしても使用できる。シークリスタルスエプソムソルト [浴用化粧料] 2.2kg 1,320円(ヒロセ ☎0120・816・026)



重碳酸イオンをたっぷり湯の中に溶け込ませることで血行促進、老廃物の排出といった効果が期待できる。BARTH 中性重碳酸入浴剤 [医薬部外品] 30錠 2,750円(TWO <https://barth.jp>)